
بداية جديدة
أشعر بالراحة
بفضل الرحمن
سارة بنت محمد

عام 1442

إصدار خاص





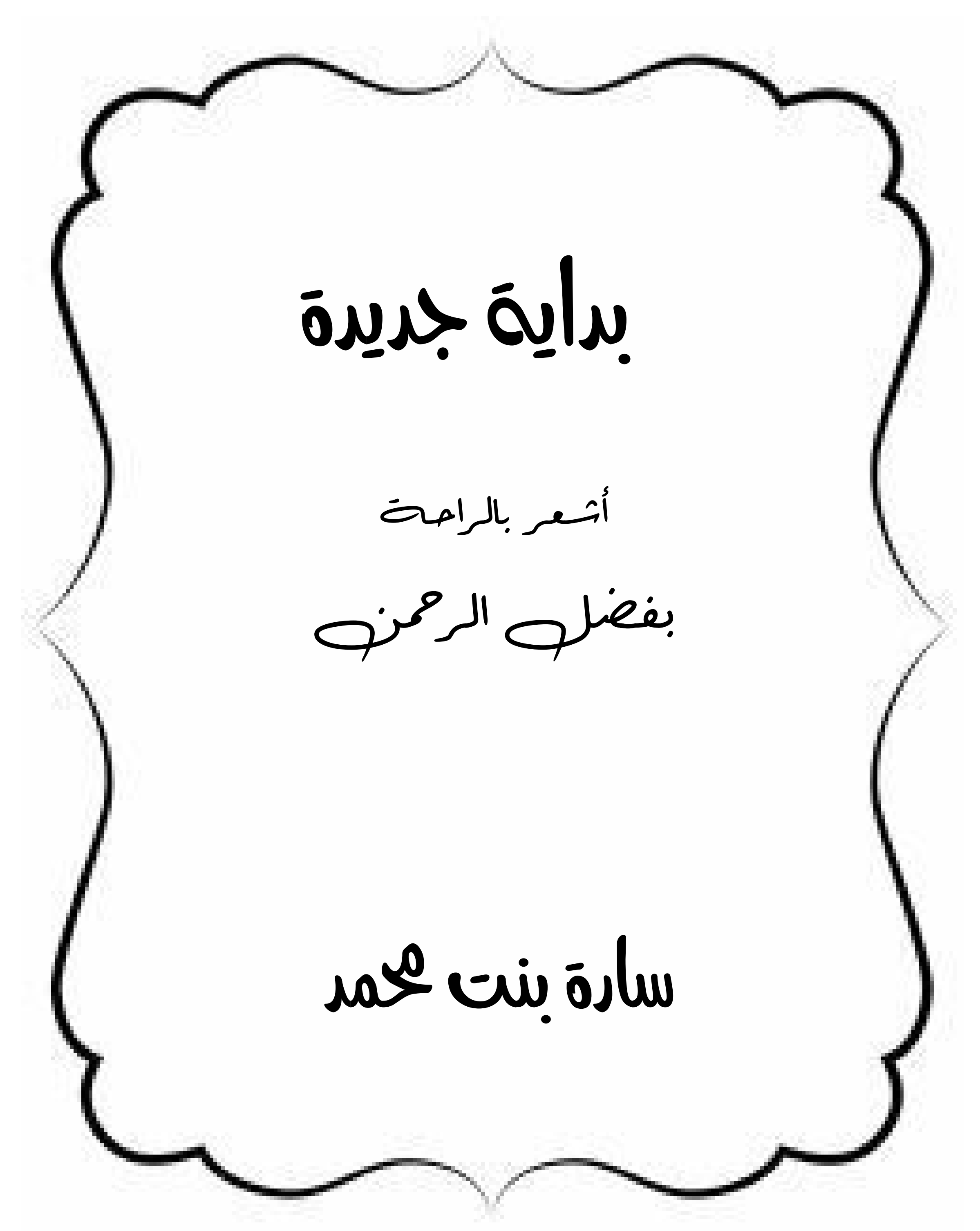
مدرسة رواق الحنبليات

قسم الدورات العامة

بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن


بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٣٨



بداية جديدة

أشعر بالراحة

بفضل الرحمن

سارة بنت محمد

قد علمتُ يقينًا أنني إذا انحبستُ مع عقلي في قمقم لضللتُ، فرأيت أن أقدم تجربتي على وريقات

تحاورني فأحاورها

وتعارضني فأخاصمها

فنحتكم إلى حكيم يطالعها

فإن يقرأها لبيب ذو ذكاء، يتفق أو يعترض أو ينتقد، فيكون ذا لي ثراء.

سارة بنت محمد

@NaqdWbena_bot

Bot تليجرام



إن الحمد لله نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله تعالى فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

أما بعد،

لكل شيء بداية .. فهذه الورقات في البداية كانت منشورات على الفيسبوك منذ حوالي 5 سنوات، هتف من قرأها من قلبه: أشعر بالراحة بفضل الرحمن ..

ثم صارت 16 محاضرة، مخصصة للنساء فقط، ضمن دورات مدرسة رواق الحنبليات، ثم تعود اليوم للجميع على الورق.. إصدار خاص جدا .. مهم جدا ... قد تكون من أهم ما يقرأ الإنسان مما كتبه البشر.. لأنها قد تكون سببًا في تغيير حياتك .. قد تكون سببًا لتشعر بالراحة.

نتمنى حقيقة أن يشعر كل من يقرأها بالراحة، ويهتف من قلبه: هذه الراحة من فضل الرحمن...

فيارب يا ذا الجلال والإكرام نبرأ إليك من حولنا وقوتنا، ونلجأ إلى حولك وقوتك

سارة بنت محمد حسن

https://t.me/Rowaq_Hanbalyat



تمهيد

دورة جديدة، وعنوانها: **[بداية جديدة]**، وشعارها: **[أشعر بالراحة بفضل الرحمن]**.

طيب احنا المفروض قلنا مقدمة من قبل، هي أي نعم كانت ما قبل الدورة، بس احنا محتاجين دلوقتي برضو نتكلم عن الدورة دي:

هي عبارة عن إيه؟
وإيه أهداف الدورة بالضبط؟
وإنا هنعمل إيه -إن شاء الله-؟

وطبعًا مش هناخد كتير؛ عشان نبدأ مباشرةً ندخل في الموضوع...
طيب...

تعالي كده نشبه مخّنا أو طريقة تفكيرنا بأن احنا:
كأننا في كهف، والكهف ده المفروض أن هو له فتحة جميلة جدًّا، تطلّ على بحر جميل، بيدخُل لها نسيم حلو وشمس جميلة، بحيث إن المكان كله بتاع الكهف ده متعرّض للهواء النظيف، وللشمس اللي بتنقّيه، واحنا طبعًا بقى عمّالين ننظّف في الكهف ده، وندهنه، ونحُطّ حاجات فيه... المهم أن هو مكان هيبقى في الآخر جميل جدًّا ويصلح للمعيشة...
ده المخ الجميل الحلو، تمام؟

بس المشكلة أن احنا على مدى سنين طويلة ممكن بيحصل إن تكلُّسات صخرية بتبدأ تتراكم عند مدخل الكهف، واحنا مش واخدين بالنا منها، احنا متخيّلين إن إحنا كده يعني بنحصّن الكهف ده! لحد ما بقت التكلُّسات دي صخرة قويّة جدًّا جافّة قاسية في مدخل الكهف سدّت الهوا النظيف، سدّت الشمس الجميلة، سدّت منظر البحر الحلو...

هو كده؛ احنا عندنا صخرة في مخنا كده منغّصة علينا عيشتنا!

هدف الدورة دي:
إن احنا نحطم الصخرة دي، ونخلِّي الهوا النظيف يرجع تاني يدخُل الكهف، والشمس تخُش تاني؛ عشان لو فيه بكتيريا، أو فيه حاجة تقدر تتنقّى من جُوّة الكهف، ونقدر ننظف الكهف بطريقة سويّة في ضوء الشمس، ونشوف الأماكن اللي مش نظيفة ننظّفها، ونخلِّي الهوا النظيف يدخُل، واحنا كمان نستمتع بمنظر الشمس والبحر والنسيم والكلام الجميل ده.

إيه الصخرة أو التكلُّسات دية؟
هي الأفكار الغلط، هي الفلتر اللي احنا للأسف الشديد بنتلقّى به المعلومة بطريقة مش مضبوطة، فبتخلِّي (المعلومة) الهوا يدخل لنا بدل ما هو هواء نظيف، يدخُل لنا هواء فاسد.
يعني: بعض الصخرة هي عبارة عن معلومات مغلوطة مانعة المعلومة الصح إن هي تخُش، وبعضها بقى عبارة عن فلتر... حوافّها كده فلتر بيخلِّي الهواء يدخُل بتراب، يدخُل بايظ، يدخُل فاسد، لكن ما يدخلش بنظافته، وما يدخُلش كما هو.

فاحنا عندنا عدّة أهداف من تحطيم الصخرة دية:
<u>أولًا: إن</u> أنا أصلّح جهاز استقبال المعلومات بتاعتي؛ بحيث إن أنا حتى لو اللي بسمعه بيؤذيني ما أسمحلهوش يؤذيني، حتى لو أنا جيت سمعت نقد أو نصيحة أو حاجة ممكن تسبّب لي أذيّة نفسيّة ما أسمحلهاش تؤذيني.
ده أول هدف من أهداف الدورة دية، تمام؟

<u>الهدف الثاني: إن</u> أنا أوسع الأفق بتاعي، أصحح طريقة ونمط تفكيري؛ يعني: يكون فيه كده شوية مرونة وتغيير.
الموضوع مش صخرة صُلبة كده سادّة الدنيا، لأ، محتاجين إننا ما نخافش... ما نخافش من الوساوس، ما نخافش من الأفكار الغلط.

بالعكس؛ نُواجه اللي المفروض يتواجه، ونتجاهل اللي المفروض يتجاهل، ونميّز ما بين اللي المفروض نتجاهله واللي المفروض إن احنا نواجهه.

<u>من أهداف الدورة برضو:</u> إن احنا نصحح المفاهيم؛ خصوصًا المفاهيم المتعلقة بالعلاقة ما بين [**المرض النفسي والدين**].

المرض النفسي طبعًا أنا لأني مش متخصصة مش هقعد أفرّق لكم بين: الاضطرابات، والخلل النفسي، والمرض النفسي... يعني أنا اعتبروني عاميّة في الطب النفسي، فبقول لكم على كل ده كله على بعضه كده شروة واحدة إن هو: [مرض نفسي]، تمام؟
هنصحح المفاهيم المتعلقة بالدين والمرض النفسي؛ علاقتهم ببعضهم عاملة ازاي؟
وهفهم علاقة الدين بنفسي. وأنتم طبعًا عارفين إن الدين ده هو علاقة مع الله -عزّ وجلّ-، وعلاقة مع الناس في المعاملات، وعلاقة كمان مع النفس... في جزء كبير جدًّا من الدين هو علاقة مع النفس.
لمّا بتحصل في العلاقة دي خلل، الموضوع طبعًا بيبقى مؤذٍ جدًّا جدًّا جدًّا نفسيًّا، وهو ممكن يكون من أسباب الاضطرابات أو الأمراض النفسية.
طبعًا احنا لما نتكلم؛ هنتكلم شويّة عن موضوع الأمراض النفسية: أن بعضها أسبابها جينى، بعضها أسبابها مجتمعى، بعضها أسبابه الأفكار الغلط تتراكم، تتراكم، تتراكم... لحد ما تسبب لي مشكلة.

وزي ما قلت لكم أنا عامية في الطب النفسي، فلما أقول: [أمراض نفسية] يعنى يعذروني الناس المتخصصة لو حد لقط الكلمة، أو حد راح اشتكى لهم منى ☺، يفهموا أنه القصد: أنا مش بفرق، يعنى هو كله عندي شروة واحدة ☺.

<u>من أهداف الدورة برضو:</u> إني أنا أفهم تأثير الدين كله على نفسي، وأستغل الدين استغلالًا صحيحًا؛ عشان أعيش حياة سوية كريمة.
لما أبقى أنا بفهم الدين غلط، بيؤثر على عيشتي، وعلى حياتي بطريقة سلبية وحشة جدًّا ممكن تكون من أسباب الخلل والاضطراب في النفس عندي.

عشان كده: احنا محتاجين نفهم تأثير الدين على النفس، ونستغل ده عشان نزود علاقتنا بربنا طبعًا، وممارسة العلاقة مع الناس تبقى ممارسة طيبة و كويسة.
وأنا في نفسي: لما هآجي أفكر؛ طريقة تفكيري، وإدارة حواري أنا جوايا هو جزء مهم جدًّا من الدين. وزي ما هو جزء مهم من الدين، هو جزء مهم جدًّا من علوم النفس، و من الصحة النفسية.
فلما أنا أفهم الأمور دي بطريقة سوية وصحيحة؛ هيساعدني على إني أزود علاقتي بربنا، وأعيش عيشة سوية طبعًا، وأتعامل مع الناس بطريقة أفضل وطريقة أحسن في حياتي.



هل المؤمن يمرض نفسيًا

طبعًا المنطقي هو أن أنا أبدأ بتعريف الدين، إيه هو الإيمان؟ وتعريف المرض النفسي... بس أنا مش هعمل كده؛ لأن احنا دلوقتي هنبدأ بفقرة [**أسئلة شائعة**]، السؤال الثاني هناخد فيه تعريف الدين، وتعريف المرض النفسي مع بعض بطريقة تفصيلية شوية؛ فشايفة إنه مش مهم إن احنا نتكلم عنه دلوقتي.

لكن دلوقتي السؤال الشائع الأول، اللي كل الناس بتسأله، وعايزة تفهم الكلام ده صح ولا غلط:

هل المؤمن اللي قلبه عَمران بالإيمان، وبيصلي، وبيصوم ، وبيحب ربنا؛ هل ده لا يمرض نفسيًّا في مقابل إن الكافر بيمرض نفسيًّا؟
معنى كده: إنه لو بني آدم، مسلم، مؤمن، بيحب ربنا، جاءت له نوبة اكتئاب، أو أصيب بثنائي القطب مثلًا، أو مثلًا جاء له أي مرض نفسي من الأمراض الشائعة المعروفة؛ زي وسواس قهري مثلًا... معنى كده إنه البني آدم ده عنده خلل في إيمانه؟ وإن سبب المرض النفسي اللي جاء له هو بسبب الخلل في إيمانه؟ وإنه مجرد ما يعالج الخلل في إيمانه هيبقى يخف وما يبقاش عنده مرض نفسى؟ ده السؤال.

الجواب عليه إيه بقى؟

الجواب عليه: إنه دي فكرة غلط، دي فكرة غلط تمامًا إن احنا نقول إن المرض النفسي ده كأنه كُفْر! يعني كأن المرض النفسي ده شُعْبة من شُعَب الكُفْر! أو كأن المرض النفسي ده معصية من المعاصي! ده تفكير غلط؛ لأنه مفيش حاجة عندنا في ديننا وفي شرعنا إنه مثلًا نوبة الاكتئاب دي معصية! مفيش حاجة اسمها كده، ده سوء فهم للمرض النفسي، وسوء فهم للدين.

أمال إيه القصة بقى؟ ده اسمه مرض، و مرض يعنى ابتلاء، ابتلاء وقع علينا أيًّا كان السبب (لأن ده هنتناوله -إن شاء الله- في السؤال الثاني، لكن ده مش معناه إن الذي أُصيب به (اللي جاء له مرض نفسي أو خلل نفسي) إنه هو ضعيف الإيمان!

طبعًا مما لاشك فيه إنه مثلًا -أنا دايما بضرب المثال بالموضوع ده- الشخصية النرجسية؛ اللي هي مصابة باضطراب شديد سلوكي، فيها انحراف شديد أو كده... ده أكيد عنده خلل في الدين، خلل في فهم الدين، عنده مشكلة مع الدين...

طبعًا فيه بعض الأمور السلوكية بتلامِس مع الدين، الموضوع مش بعيد عن بعضه، لكن احنا دلوقتي بنتكلم في هيئة محددة: اعتبار إن المرض النفسي ده، بكل أنواعه، بكل أشكاله، بكل حاجاته؛ إن هو ده حاجة من شُعَب الكفر، فالمؤمن لو هو بس صلَّح علاقته مع ربنا هيبقى تمام التمام، ومش هيبقى مريضًا نفسيًّا، وهيبقى داس على الزرار السحري... وبالتالي لو حد جاء لك قال لك إنه: أنا مثلا عندي وسواس، تقولي لها: صلي، أو سبحي كتير، ماشي! أو واحدة مثلًا جاية تقول لك: أنا عندي اكتئاب، فتقولي لها: قربي من ربنا، أصل أنتِ كده بعيدة عن ربنا...

التفكير بالطريقة دي تفكير غلط، وهو ناتج عن سوء فهم بعض الآيات في كتاب الله - ﷻ-؛ زي مثلًا هم بيقولوا إيه؟ {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124]، ومثلًا قوله تعالى: {**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97]؛ فمعنى كده: إن الإنسان اللّي عنده اكتئاب ده، عشان مثلًا: صدره ضيّق، أو تعبان، أو مكتئب، أو كده... فيبقى هو مُعرِض عن ذكر ربنا! يعني ده شخص شرير ووِحِش ووو...! ولو كان هو كويس كان ربنا أحياه حياة طيبة وكده!
طبعًا ده سوء فهم للآيات؛ لأن الآيات بالمُجمل تفسيرها في الغالب واقع على الدار الآخرة؛ بدليل إن الكفار في الدنيا ممكن يبقى موسَّعًا عليهم، ربنا موسَّع عليهم الدنيا جدًّا جدًّا جدًّا.

وبالعكس كان النبي - ﷺ- يقول: أخشى ما أخشى عليكم يعني تتفتح علينا الدنيا بمباهجها وكذا...

إذا احنا فهمنا إن الحياة الطيبة يعني إن أنا لا أمرض، وما اتعرضش للابتلاءات، وإن أنا أبقى شخص عايش حياتي مرتاحًا وكذا، وبدون أي ابتلاء ولا كده! ده كلام غلط، ولو احنا رجعنا مثلًا لكتاب (رياض الصالحين)، مثلًا (باب الصبر)، ونظرنا إن أشد الناس بلاءً الأنبياء ثم الأمثل ثم الأمثل؛ يعني: الابتلاء أصلًا هو دلالة على إن الإنسان على خير (ده لو هو مؤمن، إنما لو هو كان كافر فهو عذاب عليه)، وده مفهوم محتاجين نصححه، وهو من ضمن الأسئلة الشائعة اللّي جاية لنا -إن شاء الله-.

بس القصة، أو الشيء اللّي احنا عايزين نوضحه: إن الآيات دي مش معناها ما تذهبون إليه من إن الإنسان اللّي هو مثلًا متعرّض لمرض نفسي، أو لكده، أو حتى مثلًا لو البني آدم متعرّض لمرض بدني؛ مثلًا: ضرسك وجعك مش هقولك -نسأل الله العفو والعافية يا رب ربنا يعافينا- مرض كذا أو كذا، إنما بس ضرسك وجعك، بلاش ضرسك... أقول لك حاجه أقرب بتحصل لنا كلنا: لو أنتِ واقفة وطرطش عليك شوية زيت، أو اتعورتِ بسكّينة وأنتِ بتقطعي أي حاجه كده في المطبخ، اتعورتِ بسكّينة، بتقعديلك يومين كده صباعك منرفزك، تعبانة، واجعك جدًّا يعني، أنتِ مش قاعدة مبسوطة أصلًا، متضايقة، وكلما إيدك تلمس حاجة تحسي إنِك متضايقة جدًا، واللسعة دي مضايقاكِ... معنى كده: أنا لو اتكدرت، ولا مثلًا واحدة ضايقتني، ولا اتخانقت مع جوزي، ولا مامتي زعلتني، ولا إن أنا اتلسعت، ولا أنا عورت إيدي... حتى الشوكة يشاكها -الحديث- حتى الشوكة يشاكها يؤجر عليها، وإن مفهوم أن الدنيا دار جزاء ده مفهوم غلط أصلًا.

وفي آية ثانية: {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ**} [الأنعام: 125]، مفروض المؤمن ده يكون صدره منشرحًا، ويكون دايمًا في حالة سعادة وانبساط، لأ، في فرق ما بين السعادة اللي البني آدم يكون قاعد كده... السعادة دي في الآخرة. وفي فرق بين انشراح الصدر... أنتِ عارفة! أنتِ ممكن تعملي حاجه فيها مشقة شديدة... يعني تخيلي كده إنك أنتِ رايحة مثلًا عندك دين لازم تدفعيه لحد، والراجل ده ساكن بعيدًا، وأنتِ بقى مشيتِ في الشمس كتير، ومفيش مواصلات، ولا معاكِ عربية، والدنيا حَر، وميعادك الساعة 12 الضهر في عِز الحَر، ومشيتِ كتير جدًّا عشان تروحي تعملي المشوار بتاعك ده وتقضيه... أنتِ رغم إنك طلعت

عينك وتعبانة أوي أوي أوي، ومشيتِ في الحَر، ويعني جهد شديد جدًّا عليكِ، لكن ساعة لمّا هتسلّمي الفلوس للراجل ده وكده: "آآه، أنا دلوقتي ارتحت، انشرحت".
أنتِ ارتياحِك في الوقت ده ملوش علاقة بالمشقّة والضيق والتعب، اللّي هو أصلًا أنت مفرهدة! في هنا انفكاك في الموضوع؛ انشراح الصدر ده: أنتِ ممكن تكوني عندك اكتئاب بس قلبك مطمئن بالإيمان، وأنتِ عارفة إنك مؤمنة، وإنك مثلًا عندك مشقّة إنك تقومي تصلي، فجيتِ على نفسك أوي وقمتِ صليتِ وأنتِ عارفة إن الاكتئاب ده يعني ممكن يخليكِ مش قادرة تقومي تصلي... طب قمتِ واتوضيتِ وصليتِ وكده على المشقّة، بتبقي حاسة في ارتياح رغم إنِك أنتِ الاكتئاب ده طافيكِ تمامًا، آكلِك تمامًا معنويًّا، لكن بتبقي حاسة إنّك: "أنا أنجزت"، "أنا عملت"، تمام؟ فبيكون في انشراح في الصدر.

فاكرين لمّا قلت لكم في أول المحاضرة إن في صخرة بتخلي المعلومة تخش غلط؛ إن نقرأ في كتاب الله - ﷻ- الآيات ديّه، فحد مثلًا يكون عنده نوبة اكتئاب أو كده وهو بيقرأ في الآيات دي، فيبتدي إنه يتهم نفسه: "آااه، أنا عندي اكتئاب لأني أنا من المُعرِضين عن ذكر الله"، "لو أنا كنت كويسة كان أحياني حياة طيبة، مكانش ابتلاني بال..."!
ده اللّي بيجيب اكتئاب، الكلام ده هو اللّي بيجيب اكتئاب!

غير بقى اللّي بيمر بآيات النفاق وميسبش آية منها إلّا وينزلها على نفسه... يعني حاجة مأساة!
تخيلي أنتِ أن دي علاقتك بالدين، ازاي يكون كده الدين ليكِ شفاء؟ ازاي؟ ده كده الدين هيكون هو المرض! واحنا كده بنظلم الدين بالطريقة دي، الدين مش كده، الدين ما قالكيش مُرِّي على الآيات تعذبي بها نفسك، بالعكس!
بس أنا أفهم ديني صح الدنيا هتنور معايا.

فممكن جدًّا يكون الإنسان... يعني حد جاله نوبة اكتئاب، أخد بعضه وراح عند دكتور نفسي، أخد الدواء، مِشي في الدواء، مِشي في كورس الدواء، الأمور هديت معاه...

في ناس بتخف بالدواء على طول، في ناس بتحتاج جلسات نفسية طويلة، في ناس تحتاج للاثنين، في ناس ممكن تقاوم لحد آخر لحظة؛ يعني: النفوس مختلفة.
أخد الدواء ومِشي عليه فترة فخف من نوبة الاكتئاب، هو خف من نوبة الاكتئاب بالدواء مش بالدين، تمام؟

يبقى إذن: أسطورة أن هو مش هينفع حد يخف من الاكتئاب إلّا إذا كان بيعمل طقوس معينة بطريقة فهم معينة للدين... ده غلط، دي أسطورة غلط؛ بدليل إنه حتى ممكن يكون واحد كافر خالص ويروح يأخذ دواء نفسي، وممكن في الآخر يخف.

ونفس الكلام الوسواس القهري.
فإذن: التفكير بأن المسلم لا يمرض نفسيًّا، وأن الكافر هو المريض النفسي، والكفر هو المرض النفسي أصلًا، والمرض النفسي ده شُعبة من شُعب الكفر... ده تفكير غلط أصلًا، تفكير مش مضبوط، مش من الدين أساسًا.

طيب، أصيغ لك أنا بقى اللّي أنتِ بتقوليه دلوقتي في نفسِك:
بتقولي: لأ بس يا سارة المرض البدني دي حاجة في البدن؛ في فايروس، في بكتيريا، أي حاجة من الحاجات اللّي ربنا خلقها ابتلاء يعني، إنما المرض النفسي ده علّة جوة النفس مش بتيجي بفايروس وكلام من ده! وتقولي لي بقى: الدكاترة يا سارة بيقولوا خلل في كيمياء المخ، وجينات ومش جينات، أنا بقى مش مقتنعة بالكلام ده، والموضوع فيه دين برضو، هي الروح، القرآن شفاء للروح، واللّي مش هيُشفى بالقرآن يعني فلا شفاه الله بقى وبتاع! وتقعدي تقولي كلام كده بقى... فاللّي بيقرأ قرآن بقى، والمتصل بالقرآن ده= لازم نفسه تكون سليمة طبعًا، مش كده؟

دي صيغة الفكرة اللي في ذهنك: إن لأ في فرق طبعًا بين المرض النفسي وبين المرض العضوي، وإن المرض النفسي دوت له علاق بالدين!
أنا لا أقول لكم إن مفيش خالص علاقة بين الدين وبين المرض النفسي؛
فيه أنواع من المرض النفسي هي صرف pure، بتكون فعلًا خلل في كيمياء المخ، أو هو البني آدم اتولد كده، تمام؟

يعني هقول لك حاجة: فيه بعض الأدوية... يعني إنتِ مثلًا بتاخدي دواء عادي خالص، دواء لأي مرض مثلًا، ماشي؟ بيكون من أعراضه الجانبية إنه بيسبب اكتئاب! معنى كده إن في لعب جوة كيمياء المخ حصل بسبب دواء ملوش علاقة بالاكتئاب! مجرد ما بتوقفي الدواء مثلًا بتروح نوبة الاكتئاب. وشفنا الحالات دي كتير، أقول لك على حاجة أقرب: اللي هو احنا بنبقى فاكرين إنه مفيش ارتباط نهائيًّا بين الجسم (البدن الملموس يعني)، وبين الروح والحاجات النفسية! ده فكر مش مضبوط أوي. ليه بقى؟ هقول لك حاجة: لو أنتِ عندك أنيميا أو مثلًا مخك مشغول بحاجة، تمام؟ أو مرهقة بقى أوي، أو في وقت الصيام مثلًا، وما بتخديش بقى حديد كويس، ومش عارفة إيه... تلاقي عندك زي الوسواس القهري، حالة كده تفضلي عندك: "أنا طفيت البوتاجاز ولا لأ؟"، "أنا عملت مش عارفة إيه"، وهكذا! وتروحي تطفي البوتاجاز كذا مرة، وممكن تخرجي من الصلاة، وممكن يحصل كذا.
طب إيه علاقة البدن بالروح دلوقتي والوسواس ده؟

أو تكوني أنتِ مثلًا مش بتاكلي كويس، وأكلك مش متنوع وكذا، ومثلًا نشويات فقط ومش مهتمة بالخضروات والكلام ده، تلاقي نفسك جاءت لك نوبة اكتئاب، كئيبة (مش اللي هي نوبة الاكتئاب الي هي محتاجه علاج عند الدكتور، بس أنتِ وقعتِ في نفس الأعراض تقريبًا)...

إذن: النفس تتأثر بأكلك وشريك، ويعني ممكن مثلًا الإنسان يمرض، مثلًا تنام ثلاثة أيام بسبب البرد في السرير، يجيلها نوبة اكتئاب مثلًا لأن هي متعودة تخرج...
أنتِ مثلًا بتشوفي الناس اللي عايشين في الأرياف بيروحوا للحقول، ويقعدوا في وسط الخضرة، وياكلوا خضار نظيف طالع من الأرض؛ صحتهم النفسية مختلفة عن صحتك النفسية، وأنتِ عايشة في وسط الإسمنت وكده...

يبقى إذن: البيئة، الحياة، الجسم وأكلك وشربك= بيؤثِّر في نفسيتك بلا شك...
بل لبسك؛ أنتِ لو قمتِ استحميتِ وكده، ونعنشتِ نفسك، وحطيتِ برفيوم ومش عارفة إيه، وضبَّطتِ نفسك كده= تحسي معنوياتك ارتفعت، وبالعكس؛ لو أنتِ كده عرقانة بقى وقرفانة وزهقانة ومش عارفة... بتحسي معنوياتك انخفضت.

شقتك لو نظيفة بتحسي معنوياتك ارتفعت، شقتك لو مش نظيفة بتحسي معنوياتك انخفضت.

إذن: الحياة المادية حوالينا، وأكلنا، وشربنا وكيمياء المخ بتاعتنا، وجيناتنا= بتؤثر في الصحة النفسية. تؤثر بقى في الصحة النفسية دي بخلل خفيف كده ممكن تعدي، ويكون فعلًا مثلًا أنك أنتِ تفكيرك لو غيرتيه، ومثلًا نزلتِ اتمشيتِ، في شوية مش عارفة إيه أكلتِ كويس تضبَّطك... أو: يكون الموضوع محتاج علاج أكبر من كده، الاثنين واردين، تمام.

إذن: القرآن له أثر؟ طبعًا له أثر، القرآن له أثر حتى على المرض البدني. يعني أنتِ لو عندك كده كحَّة مثلًا شديدة، كحَّة كحَّة معروفة، اللي هي سببها البلغم مثلًا، أو عندك دور برد، اللي هو سببه فايروس، تمام؟ حطيتِ إيدك على راسك وبدأتِ ترقي نفسك، يوم واثنين وثلاثة، بيكون للقرآن أثر في جسمك، وأنتِ بتحسي بكده، تمام؟ تكوني تعبانة كده وعندك صداع، وتحطي إيدك على رأسك وتبدئي ترقي نفسك بالمعوذتين، بتؤثر في جسمك= اللي هو الصداع و...

حتى لو مرض كبير أو كده ترقي نفسك، وتفضلي ترقي وتصممي بتحسي بأثر، تمام؟
حتى لو كان الأثر ده تخفيف الألم، حتى لو كان الأثر ده أنك تخفي فعلًا...
طبعًا يعني على حسب قوة اليقين؛ لأن الرقية بتحتاج يقين جامد جدًّا، بيكون لها أثر، تمام؟
طيب يبقى إذن: ازاي القرآن مش هيؤثر في النفسية؟ هو هيؤثِّر بلا شك، القرآن هيؤثِّر، بس احنا أصلًا أعاجم، فلما نيجي نفهم القرآن بطريقة غلط هيؤثِّر بالسلب كمان ممكن، صحيح؟

فزي مثلًا اللي لسة بنقوله: {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124]؛ تقرئيها وتروحي منزلاها على نفسك: أنا كده طالما مثلًا عندي ابتلاءات، وحتى لو كانت ابتلاءات مش نفسية، أو أنا مثلًا متضايقة وكده... أنا إذن إيه يعني... كافرة! أو وحشة! أو سيئة! أو ربنا مش عايزني! أو أو أو... فأنتِ كده اللي بتعرضي نفسك بالقرآن اللي هو المفروض شفاء؛ بتعرضي نفسك بالقرآن أنك أنتِ تضري

نفسك وصحتك النفسية! أو مثلًا نيجي نمُر بآية: {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97]: "آه، خلاص، ما أنا مثلًا عندي نوبة اكتاب أو كده، أو أنا مثلًا مريضة أو كذا، أو أنا مثلًا عندي ابتلاء معين في حياتي، أو أيًّا كان بقى حتى؛ ماديًّا أو معنويًّا، تروحي منزلة الآية على نفسك بطريقة مغلوطة؛ عشان احنا أعاجم مش فاهمين القرآن كويس، فيعني بتتسببي لنفسك في أذية.

طيب، إذن: احنا كده الكلام اللي احنا بنقوله دلوقتي هو عبارة عن إيه؟ أنه مينفعش أنا أفكر أنه: "المرض النفسي ده شعبة من شعب الكفر، وأن المريض النفسي ده أصلا هو الكافر، إنما المسلم لا يمرض نفسيًّا، المؤمن لا يمرض نفسيًّا، ولو مرض نفسيًّا ملوش علاج غير القرآن"! لا، زي ما الأمراض البدنية لها علاج بالقرآن (الرقية)، ولها علاج بالأعشاب، ولها علاج بالأدوية= نفس الكلام: الصحة النفسية برضو أو الأمراض النفسية بيكون لها علاج، الرقية مؤثرة بلا شك، والقرآن يؤثر طبعًا بلا شك، وأنا فهمي الصحيح للدين هيكون عاملًا وقائيًّا قويًّا جدًّا فوق ما تتخيلي (وده المطلوب منا في خلال الدورة دي أن احنا نستوعبه)، وهيكون عاملًا مساعدًا جدًّا لو أنا بتعالج نفسيًّا، أو أن أنا حتى لو معنديش مثلًا حاجة نفسية أو كده، بيكون عامل وقائي إني متعرضش لخلل نفسي، إني أؤخر ظهوره لو عندي مثلًا جين أو خلل في كيمياء مخي أو كده... أؤخر ظهوره بطريقة التفكير المضبوطة؛ لأن كيمياء المخ بتتأثر بحالتي النفسية، بتتأثر بطريقة تفكيري، بتتأثر بالكلام ده كله.

إذن الإجابة على هذا السؤال: هل المؤمن لا يمرض نفسيًّا؟

المؤمن يمرض نفسيًّا كما يمرض بدنيًّا، و ده ابتلاء و ده ابتلاء، وهناخد وهنفهم الفروق بعد كده في مسألة الابتلاء دي، أو مفهوم الابتلاء، والآيات التي هي: {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي**} [طه: 124]، وآيات النفاق، وآية {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97] تنزليها على نفسك بطريقة خاطئة، و فهم الآيات اللي زي: {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ**} [الأنعام: 125]... الحمد لله احنا مشروح صدرنا للإسلام، ومرتاحين، ومبسوطين، وبنحب الله، وبنحب الإسلام حتى لو مكتئبين، وحتى لو موسوسين، وحتى، وحتى، وحتى...

{**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124] نسأل الله العفو والعافية ده في الآخرة، في النار، يخشوا النار، نسأل الله ﷻ العفو و العافية، و في الدنيا ما لا يجد له راحة بال... مش معناها إنه يجيله اكتئاب! لا يجد راحة بال؛ لأنه لا يعرف ربنا أصلًا.
إنما أنتِ مسلمة، مؤمنة بالله -سبحانه و تعالى-، حتى و أنتِ مكتئبة بيكون عندك اعتقاد أنك مأجورة، وده اللي احنا هنفهمه... ده من ضمن الحاجات اللي احنا هنفهمها؛ لأن بعض الناس مش فاهمين الحتة دي، مش فاهمين إننا ممكن نحتسب المرض النفسي، مش فاهمين إن أنت لما الصلاة ثقيلة عليكِ و تقومي تصليها= أنتِ مأجورة أجرًا كبيرًا جدًّا على قدر مشقتك... لازم الحاجات دي نفهمها.

{**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97]، انشراح الصدر و الكلام ده زي ما قلت لكم وأعطيت لكم مثالًا: إن لو أنا عملت اللي عليّ، حتى لو أنا عندي اكتئاب، حتى لو أنا في مشقة بدنية، حتى لو في أيّ حاجة= بتكوني حاسة إنك منشرحة. منشرحة مش معناها إني برقص، أو إني عمالة (هاهاها) بضحك، مش ده القصد خالص، لكن منشرحة يعنى: حاسة إني عاملة حاجة صح، أنا اتصرفت صح، أنا عملت اللي عليّ، راحة، مرتاحة، ما عملتش حاجة غلط، ده القصد بها.

إنما اللي فاهم إن الانشراح معناه إن أنا مبسوط، طيب ما الكفار مثلًا لو واحدة حبيبها جه اتقدم لها ما هي هتنبسط يا جماعة!

يعنى لو احنا قسناها بالطريقة دي، يبقى احنا لازم نتخيل بقى إن أي حد كافر ده يبقى لازم عايش تعيس من ساعة ما يصحى لحد ما ينام! وطبعًا لو احنا بنفكر بالطريقة دي، يبقى احنا مش فاهمين الدنيا أصلًا، ده غير مُشَاهَد، بالعكس، ممكن ربنا يفتح عليهم الدنيا بمباهجها كلها، وده يبقى استدراج، دي حاجة ثانية.

لكن احنا الحمد لله لو الإنسان مصاب بأي بلاء من البلاءات النفسية، أو البدنية، فأصلًا هو لو فاهم دينه صح، هيبقى حاسس إنه: طب الحمد لله، حتى الشوكة يشاكها "ما يُصِيبُ المُسْلِمَ، مِن نَصَبٍ ولَا وصَبٍ، ولَا هَمٍّ ولَا حُزْنٍ ولَا أذًى ولَا غَمٍّ، حتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بهَا مِن خَطَايَاهُ".

بس احنا غفلانين عن سياسة الاحتساب، غفلانين عن سياسة احتساب الأجر، وإن أنا أستبشر برحمة ربنا، احنا كله خوف، خوف، خوف، نار، نار، نار، لأ، عايزين نفهم إن الدين أشمل من الحتة دي.



هل المرض النفسي عقوبة

هل المرض النفسي عقوبة عشان هو مش مؤمن كويس فربنا بيعاقبه بضيق الصدر؟ هل المرض النفسي ده عقوبة ولا ابتلاء؟ وإيه أصلًا الفرق بين العقوبة والابتلاء؟

ملاحظين إن أنا عمالة أكرر كثيرًا إن احنا عندنا سوء فهم لعلاقة الإيمان بالمرض النفسي، وعندنا خلل في فهم الإيمان، وعندنا خلل في فهم الابتلاء، وعندنا خلل في فهم المرض النفسي، (والمرض البدني نفسه كمان مفيش مشكلة:))...

هنحاول نوضح المفاهيم دي... يعني الدورة اتعملت علشان نوضح المفاهيم دي كلها.

معلش أنا عارفة إنكم ممكن تكونوا متخيلين إن الدورة كانت ممكن تبقى أكثر من كده، تبقى يومية، أو يومين في الأسبوع، أو ثلاثة، أو كده...
بس أنا قلت لكم في البداية خالص إن احنا هناخدها مرة في الأسبوع؛ علشان دلوقتي يمكن اه الكلام خفيف، وحاسة أنك عايزة تسمعي أكثر، لكن بعد كده هتحسي إن أنتِ محتاجة تعيدي المحاضرة أكثر من مرة وتستطعمي... الكلام أكثر شوية، هيبقى فيه شوية دسامة، وعلشان نطبق كمان حاجات.
وبعدين علشان أعطي فرصة للي حابب يسمع حاجة ثانية معانا في القناة.
طبعًا أنا كده كده ماشية بنظامي، وقلت لكم مش هقدر أوقفه، فاللي حابب يسمع حاجة ثانية يلاقي وقت.

احنا دلوقتي طرحنا سؤالًا: **هل المرض النفسي عقوبة ربنا -سبحانه و تعالى- بيعاقبنا بيها؟ ولا هو ابتلاء؟**
طبعًا أنتم فاكرين كان فيه الحوارات بتاعة (بلاء، وابتلاء)، والفرق بين (بلاء، وابتلاء)... سيبكم من الموضوع ده واركنوه على جنب شوية، وتعالوا نتكلم في لُبّ الموضوع.

أولًا: أنا لسَّه ذاكرة إن احنا عندنا خلل في مفهوم الابتلاء، ومفهوم المرض النفسي، ومفهوم الإيمان، والكلام ده، وهيتوضح مع الوقت إن شاء الله، وبإذن الله.

السؤال: **هل المرض العضوي عقوبة؟ يعني أنا دلوقتي ضرسي وجعني، أو إيدي اتقطع منها حتة، أو مثلًا اتعورت، هل ده كده عقوبة؟ ولّا ابتلاء؟**
طبعًا كل الإشكال في الموضوع ده بالذات إنه أنتِ أول ما بتقولي عقوبة، بيحصل لك (block) كده، وإحباط، وبيكون كأن فيه إشارة جاءت لمخك إنك تستسلمي، وخلاص أنا أستاهل، وطالما هي عقوبة يلا زد وبارك يعني☺، الدنيا بتقفل في وشك، وتبقى سودا.
لما بنقول ده بلاء بتبقى كأنها إشارة إن طيب أنا هصبر، طيب أحتسب، طيب مش عارفة إيه، طيب أحاول أدفع البلاء... تلاقى نفسك دخلتِ في (mood) أخذ وعطا. إنما (mood) عقوبة دي بتبقى صخرة، (block) كده، عايزين نكسر الصخرة دي.

بصفة عامة: هو عقوبة؟ يعني أنا عايزاكِ تفكري: حتى لو هو عقوبة... عقوبة أو بلاء، الاثنان مؤداهما واحد.
يعني: هو عقوبة عن إيه؟ ذنب عملتيه يعني فاتعاقبتِ بالمرض النفسي؟ طيب ماشي حلو! معنى كده إنه اتكفّر الذنب؟ طيب ألف مبروك، حلو قوي جميل، عايزين إيه بقى؟ ☺ أنا طالعة كسبانة أهوه!
ليه بقى؟ لأن البلاء بصفة عامة أصلًا: إما إنه يُنقيني من ذنب، أو يربيني، يربي لي مفاهيم، يغير لي نظرتي للحياة، يغير لي مفاهيمي، أو وجهات نظري لحاجة معينة، وده مُشاهَد، أنتِ لو ركزتِ مع نفسك، هتلاقي إن أنتِ لما بتمري بمحنة معينة، طريقة تفكيرك بتتغير كأنك بتنضجي شوية.

يبقى البلاء عامة مع المؤمن بيكون إما تنقية من الشوائب أو الذنوب، أو تربية له وتغيير لمفاهيمه ونظرته للحياة، بتكون وسيلة لتكفير ذنب ما تُبناش منه، وبتكون رفع درجة؛ ممكن أكون أنا بعملي القاصر الضعيف المسكين مش هبلغ درجة معينة من درجات الجنة، يقوم البلاء يرفعني للدرجة دي.

يعني بالعربي، من الآخر: إذا أنا مؤمنة بالله -سبحانه وتعالى- وموحدة، وبقول: لا إله إلا الله ومحمدٌ رسول الله، وأنا مسلمة؛ ففي كل الحالات تقولي لي بقى عقوبة، تسميه ابتلاء، تسميه بلاء... سمِّيه اللي تسميه، أي اسم ييجي على بالك سميه له، مش هتفرق وقتها، هي بس القصة كلها إنتِ مُخك مبرمج كده على إنه: لما تقولي له: (عقوبة)، يجيلك حالة الإحباط!
لأ، سمِّيه زي ما تسميه، في النهاية أنت لو مسلمة، مؤمنة بالله -سبحانه وتعالى-، أيًّا كان أنتِ طالعة منه بمكسب، وذكرنا الحديث قبل كده كذا مرة (أنا مش فاكرة طبعًا أكيد في الدورة دي ما ذكرناهوش ولا مرة ☺): ما يصيبُ المؤمنَ من نَصَبٍ ولا وَصَبٍ ولا همٍّ ولا حَزَنٍ حتّى الشوكةُ يشاكُها إلا كفر الله عنه بها خطيئة، ورفعه بها درجة[1]، وعندك في (**كتاب رياض الصالحين- باب الصبر**) مثلًا، افتحيه كده، واقعدي اقري اقري اقري... هتلاقي مفاهيمك تغيرت تمامًا في تلقِّي الأحداث، وتلقِّي المفاهيم نفسها.

طيب ده كان السؤال الخاص بـِ: **هل المرض النفسي عقوبة ولّا مش عقوبة؟** من الآخر أنتِ مؤمنة، فده من جملة البلاءات أو الابتلاءات، علينا فيها أعمال قلوب معينة زي ما بيكون تجاه أي ابتلاء بتمري به (أعمال قلوب أو جوارح؛ من صبر، واحتساب، وكذا...)، وده هييجي بالتفصيل بعد كده، بس دلوقتي نكتفي بالجواب على هذا السؤال بهذه الطريقة.

طيب السؤال اللي بعده بقى، سؤال شائع ثاني كده برضو يمر في بالنا:
مفهوم إن الكافر يمرض نفسيًّا بقى وكده لأنه سَيحيا معيشة ضنكًا... طبعًا احنا تكلمنا في المحاضرة اللي فاتت عن الموضوع ده باختصار، بس دلوقتي حابة إن احنا نستطرد فيه شوية علشان نوسع المفاهيم شوية.

[1] هذا الكلام من مجموع حديثين؛ هما: **"ما يُصِيبُ المسلِمَ من نصَبٍ، ولا وصَبٍ، ولا هَمٍّ، ولا حَزَنٍ، ولا أذًى، ولا غَمٍّ، حتى الشوْكةَ يُشاكُها، إلَّا كفَّرَ اللهُ بِها من خطاياهُ"**، و**"ما مِنْ عبدٍ يُشَاكُ شَوْكَةً إلَّا كَفَّرَ اللهُ عنهُ بِها خطيئَةً وَرَفَعَ لَهُ بِهَا دَرَجَةً"**.

طيب، ازّاي المؤمن يمرض نفسيًا وربنا -سبحانه وتعالى- وعده بالحياة الطيبة والسعادة في الدنيا؟ اللي هما الآيتين (آية في سورة طه[2]، وآية من سورة النحل[3]) ذكرتهم المرة اللي فاتت...

وأنا قلت لكم ارجعوا للتفسير، بس حبيت إن احنا نقرأ مع بعض التفسير اللي أنا كنت مجمعاه أصلًا في الدورة، وكنت ناشراه.

طيب، هو أصلًا الجزم والحصر ده فهم خاطئ للآيتين، دي أسطورة تناقلتها الألسن كنوع من الوعظ للحث على العمل الصالح، وإظهار فضل أهل الإيمان على أهل الكفر والعصيان؛ لكن ليس لهذا خُلقت الدنيا، الدنيا ما اتخلقتش لكده أصلًا، فدي من الأساطير اللي ممكن تؤدي ببعض الناس إنهم ينتكسوا أو يلحدوا، أو يمرضوا حتى مرضًا نفسيًّا لأن عندهم الفكرة دي، فمجرد ما يتعرضوا لأي بلاء بقى حتى مش مرض نفسي، بتلاقي قولهم: ازاي أنا أُبتلى وأنا مؤمنة؟ ازاي؟ مش راكبة مع بعضها في دماغهم! ليه؟ علشان احنا قعدنا نقول: أنتِ لو التزمتِ وعملتِ وصليتِ... حتى تلاقي الأم بتربي ابنها على كده، بتقول له: صلي يا حبيبي علشان تنجح، صلي يا حبيبي علشان تجيب درجات كويسة... إيه علاقة زيد بعبيد دلوقتي؟ إيه علاقة إنه لما يصلي يجيب درجات كويسة؟ يا جماعة، هو إن تُذاكر= -إن شاء الله- تنجح، مش إن تُصلي تخُش الامتحان تنجح! ما كانش حد غلب يا جماعة! مش كده ☺ يعني كان زمان كل اللي بيصلوا أنجح ناس في البلد ☺ ليه رابطين كده بكده؟ غلط، الربط ده غلط.

طيب تعالوا كده مثلًا نشوف... أنا هجيب لكم ملخص تفسير الطبري مثلًا، شوفوا بيقول إيه؟ أنا جايبة لكم الملخص طبعًا... **"الضنك: الضيق"**، ثم ذكر الخلاف في تفسير محلّ هذا الضيق مِن العيش، فذكر أقوالًا، فبيقول إيه: إن ذلك في الآخرة (النار، الزقوم...)، إن ده في القبر يضيق عليهم... {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124].

خلاص، يبقى الضنك هو الضيق، و ذكر الخلاف إن الضيق ده فين، فبيقول: في الآخرة (في النار، في الزقوم...)، في القبر يضيق عليهم، إن ده في الدنيا؛ إنهم يعيشوا من حرام؛ فالحرام ضيق وإن اتسع، تمام؟ ده لا يعني التعاسة، المقصود إنه: هو

[2] {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124].
[3] {**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97].

مهما اتسع بالحرام، معه فلوس كتير جدًّا بالحرام، لكن مش مبروكة، ما فيهاش بركة، إن هو يُرزَق و يُوَسَّع له في معصيته، متخيلة!
يعني: الضنك= الضيق؛ إنه يرزق ويوسع عليه في معصيته -نسأل الله عز وجل العفو والعافية-، فيتعاقب عليها أكثر في الآخرة...
طيب، من تفسيرات الضنك: أن هو الرزق الخبيث، العمل السيئ، "قيل لمعيشتهم في الدنيا ضنك وهي واسعة؛ لأنها تشتد عليهم إن أنفقوها لعدم إيمانهم بالعائد الأُخروي"؛ يعني هم مهما أنفقوا حاسّين إن الدنيا دي ضيقة، يعني مهما اتسعت عليهم الدنيا وصرفها وكده فهي ضيقة لأنهم مش مؤمنين بالعائد الأخروي عليهم، فاهمة، أنتِ لما تيجي مثلًا تنفقي في سبيل الله، أو بتيجي عليكِ مثلًا حاجة فيها مشقة، أو بيجيلك ابتلاء فتصبري عليه... عندك في ذهنك العائد الأخروي أنتِ مؤمنة به، فده بيخلي الضيّق يتسع، إنما هم عندهم مفيش، فبيخلي الواسع نفسه ضيق، تمام؟
ورجح القرطبي أن ده عذاب القبر.

طيب، في آية سورة النحل في تفسير القرطبي كمان عبارات أوضح، بيقول إيه بقى؟ ذكر أقوال تفسير الحياة الطيبة... احنا طبعًا في آية: {**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97]، طيب، فهو بيقول إيه بقى؟ بيقول: الحياة الطيبة اللي هي الرزق الحلال، ده نوع من الحياة الطيبة، تمام؟ يعني ممكن يكون قليل يا جماعة بس حلال طيب، تمام؟ أنا باكل الحلال... أنتِ عارفة رغيف الحلال غير جمل ولا جدي ولا خروف من حرام، تمام؟ فده {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} يأكل طيّبًا، تمام؟ فيكون مستجاب الدعوة؛ لأنه يأكل طيبًا، يكون عنده قناعة، رضا، يرضى بالقليل، مفيش إشكال فيها، يوفق للطاعات، تمام؟ {**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**}؛ يعني هو يوفق للطاعات، وربنا يفتح له أبواب الطاعات، اللي هو {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} يعني الجنة، أو حلاوة الطاعة، وهنتكلم عن حلاوة الطاعة دي مش عارفة في المحاضرة دي أو اللي بعدها -بإذن الله- يعني بقى حسب الوقت -إن شاء الله-، ربنا يبارك لنا في وقتنا.

السعادة: ودي منسوبة لابن عباس، فإذا صحت هي مش مقيدة بدنيا أو بآخرة، وممكن يكون المقصود الآخرة، يعني هيرزق السعادة في الآخرة، {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} يعني يرزق السعادة في الآخرة؛ اللي هي الجنة.
في كمان قول ثانٍ، اللي هو: الرضا بالقدر ومعرفة الله... {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} يعني يرضى بالقدر، يعرف ربنا -سبحانه و تعالى-، يدبر له ربنا، وكده.
رجح الطبري أنها القناعة، تمام؟

يعني الخلاصة: أنه الآيات مفيهاش وعد لأهل الإيمان بالخصوص أنهم لن يبتلوا في الدنيا أصلًا،
مفيش الكلام ده، ولا أنه هما هيأخذوا السعادة بالمعنى الدنيوي؛ يعني: المال، والجاه، وإن تصلي تنجح! مفيش الكلام ده، مش ده مفهوم الدنيا ولا مفهوم الابتلاء أصلًا يعني، ده فهم خطأ، تمام؟

ثاني حاجة برضو علشان نبقى مركزين في الموضوع ده و نفهم، تعالوا نذكر شوية ابتلاء أهل الايمان...
هنذكره ليه؟
مش عشان تعذبوا نفسكم وتقولوا: احنا مش مبتلين يا رب وبتاع! لا مش كده؛ القصد أن احنا علشان منبقاش رابطين أنه المرض النفسي ده أصابني يبقى أنا من أهل الكفر، يبقى أنا المفروض بقى كذا... يبقى أنا أبتدي أوسوس في أن أنا كده إيماني مش صحيح، أو أن أنا كافرة، أو أن أنا... لأن البلاء ده مش بتاع أهل الإيمان خالص ده البلاء ده بتاع الكفار!
لا، أنا عايزاكِ تفهمي أن البلاء أصلًا هو بتاع أهل الإيمان عادي، أي بلاء يصيبك ولو شوكة تُشاكيها، أي بلاء بيجيلك، أي حاجة بتضايقك، أي شيء، تمام؟
زي ما ذكرنا في أول المحاضرة: مش تقولي لي أن ده بقى عقوبة اللي هو بتعملك بلوك كده في مخك! لا؛ أن هي شيء أنا محتاجه فيه أحتسب، أصبر، حتى لو حاجة خفيفة جدًّا، لو كباية اتكسرت، حتى لو النور اتقطع، أي شيء، أي شيء، أي شيء يضايقك، خلاص؟ أنتِ بتعملي فيه بعمل القلب؛ اللي هو أصبر، و أحتسب الأجر، إني هاخذ أجر...

إيه ده؟ يعني أنا لو أنا بقطّع حاجة كده في المطبخ واتعورت أحتسب؟ آه، أحتسب وآخذ الأجر، تخيلي؟ حاجة بسيطة، وممكن مش بنفكر فيها أصلًا يعني.

المهم هنذكر قصص من أهل الابتلاء؛ عشان نعرف أن العلو في الدنيا، أو الانتصار اللي هو لي بالخصوص؛ ده مش من سمت (يعني مش ده الدلالة) على أنه ربنا بيحبني:
بدليل مثلًا قصة الغلام و الراهب، دي قصة مشهورة جدًّا...
أهل الإيمان كلهم قتلوا، كلهم ماتوا... يعني اللي هو إيه... الراهب نفسه قُتل، والغلام، وأرشده كيف يقتل، تمام؟ وآمن كل قوم الملك الظالم ده، كلهم، فرماهم في خندق من نار، كلهم، تمام؟ وفِضِل هو وجنوده، ومع ذلك مين اللي كسبان في الآخرة؟ الملك الظالم؟ ولا الغلام والراهب والقوم والمرأة اللي قصتها مشهورة (يا أمي فاثبتي اللي ربنا تعالى جعل ابنها يتكلم في المهد) وكده؟
إذن إيه؟ يعني دول دلوقتي منتصروش في الدنيا يا جماعة، دول كلهم ماتوا، كله مات، كله قُتل، خلاص؟
فده مش معناه أن هم الوحشين، أو هم اللي هيخشوا النار، أو هم الكفار، فنقلب الموازين! لا، مش دي الطريقة الصح للقياس، لكن ننظر موضعهم فين من الله فعلًا؛ فإن كانوا على صواب فبغض النظر بقى عن الوضع الدنيوي، أو إن كانوا بعاد عن ربنا، عامليهم بالأفراد عشان تريحي نفسك يعني، طيب.

قول النبي ﷺ: "أنه يُوعك كما يوعك الرجلين من المؤمنين"؛ رفعة وزيادة له؛ لأن له أجرًا أعظم من أجر الواحد. يعني الرجل يوعك وعكة واحدة، وهو ﷺ يوعك كما يوعك الرجلين، تمام؟

قول النبي ﷺ في الحديث اللي ذكرته لكم: "ما يُصِيبُ المسلِمَ من نصَبٍ، ولا وصَبٍ، ولا هَمٍّ، ولا حَزَنٍ، ولا أذًى، ولا غَمٍّ، حتى الشوْكَةَ يُشاكُها، إلَّا كفَّرَ اللهُ بِها من خطاياهُ"، يعني هي مش عقوبة... هي حتى لو هي عقوبة تبقى إيه؟ تكفير خطايا... آه... يبقى أنا كسبانة كده كده؛ لأن أنا مؤمنة.

قول النبي ﷺ: "مَن يُرِدِ اللهُ بِهِ خيرًا يُصِب منهُ" وهأرجع أقول لكم ما تتمنوش البلاء، وما تقولوش إيه ده! أنا مش مبتلاه، يبقى أنا بقى... اللي هو إيه... التفكير العكسي للكلام ده، لأ، برضو التفكير اللي بالعكس ده غلط، وهنتكلم برضو -إن شاء الله- في الموضوع ده.

قول النبي (ﷺ): "إنَّ عِظَمَ الجزاءِ معَ عِظَمِ البلاءِ"...

وغير ذلك طبعًا من الأحاديث الكثيرة يعني.

المتأمل في سير الأنبياء والصالحين والصحابة وكده، هيلاقي إن عيشتهم فيها هموم، فيها أحزان، فيها بلايا، تمام؟

المرض النفسي من جملة البلاء ده، من جملة الابتلاءات الحاصلة في كل حاجة، فعادي يعني لو بني آدم جاله نوبة اكتئاب، أو نحو ذلك.

وبعدين احنا -إن شاء الله- هناك محاضرة من المحاضرات هنميز فيها، أو هنتكلم فيها على الفرق بين أنواع الأمراض؛ عشان نفهم الموضوع أكثر، بس ده واحنا بنبين علاقة المرض النفسي بالإيمان -إن شاء الله-.

هل البلاء يعني غضب الرب ﷻ؟

نرجع ثانيًا نقول: إذا فهمنا إن البلاء تكفير سيئات، أو رفع درجات؛ فخلاص هنفهم أن المبتلى مش مغضوب عليه، يعني مش ده مقابل ده، تمام؟

بل الشيء المُخوِّف اللي يخوِّف: إن الإنسان يكون عاصيًا متبجحًا لا يتوب ولا يفكِّر في حاله أبدًا.

مَتجيش واحدة تقول إيه: آه طب ما أنا بقى كده، أنتِ كده ازاي يعني! أنتِ بتتوبي، أنتِ لو وقعتِ في معصية بتبقي هتقطعي نفسك عشان أنتِ عملتِ معصية، يبقى ازاي مش بتتوبي يعني؟ أو ازاي بتتبجحي أو ازاي كده!

فيه ناس بتبقى متخيلة إنها لو وقعت في الذنب فهي كده متبجحة، أو إن هي مثلًا لو لم تبكِ تبقى هي كده لم تتب... الكلام ده غلط، إن أنتِ تربطي التوبة بشكل معين، لو ما جاش يبقى أنتِ كده تتهمي نفسك، لأ، غلط، وده هنتكلم عليه برضو

-إن شاء الله-، بس حبيت أشير إليه عشان وأنا بتكلم كده مفيش واحدة تيجي تقول إيه: آه أنا بقى فعلًا متبجحة ومش عارفة إيه.
فبقول إنه: مُخوِّف جدًّا إن الإنسان يكون عاصيًا ومتبجحًا ولا يتوب، ولا يفكر في حالة أبدًا، وربنا عمّال يمد له من العطايا والدنيا؛ لإن ده استدراج طبعًا، خلاص؟

فلا يغرك أحوال الدنيا؛ لأن هي خُلقت اختبارًا وابتلاء، الله -سبحانه وتعالى- خلق الدنيا للاختبار والابتلاء مش للجزاء؛ دار الجزاء في الآخرة.
ولا تغتري طبعًا برفع الكفر والباطل والحرام بدرجاته... فلانة دي عملت حاجات حرام ومش عارفة إيه، وكانت بتمشي مثلًا بميكروجِب وكاشفة جسمها، وتنزل بمايوهات، واتجوزت جوازة حلوة! يا ستي ملكيش دعوة، الأرزاق دي الله -سبحانه وتعالى- اللي بيوزعها، وهي مبتلاة. مبتلاة بمعنى اللي هو إيه؟ مختبرة: هل هتوب؟ هل هتستمر على كده؟ هل... إيه بالضبط؟ بغض النظر.
طب هي فِضلِت لحد آخر حياتها زيجتها دي ناجحة مثلًا أو كذا... (even)، عادي، مفيش مشكلة، مش دي الدلالة على إن هي ماشية صح، لأ، هي تبرجها غلط، هيفضل غلط حتى لو هي كل رجالة العالم أُعجبوا بها وكانوا بيتمنوا رضاها، مش فارق؛ لإن الدنيا دار ابتلاء مش دار جزاء، تمام؟
فهي غلط، وهيفضل التبرج غلط وحرام، حتى لو كانت النتائج إن مثلًا واحدة محجبة ولم تتزوّج، أو تزوَّجت واحد وضايقها؛ لإن أصلًا الدنيا مش كده، هي مش بواحدة قُدَّام واحدة، لأ.
هتلاقي كثير جدًّا متبرجات مثلًا، وماشية مثلًا بميكروجب وكذا، والرجالة كلها هتموت عليها، وتفشل في زيجتها، ومتبرجة وتنجح في زيجتها، ومحجبة وتفشل في الزيجة بتاعتها، ومحجبة وتنجح في الزيجة بتاعتها؛ لأن النجاح في الزواج ده حاجات تانية، عوامل تانية، تمام؟
آه الطاعات لها بركة، آه طبعًا لها بركة، تعطينا حاجات معينة، آه ماشي، لكن زي ما قُلنا في المحاضرة برضو: مش (إنْ تُصلّي تنجح)! ما هو ما كانش حد غِلب! مش (إذا تلبسي الحجاب يبقى تتجوزي جوازة صالحة)! كده ما كانش حد من الصحابة بقى طلّق مراته، ولا صحابيّة اتطلقت!
يا جماعة المفاهيم دي كده لازم تتنسف، يعني غلط، تمام؟

طيب... نقول: ولا تغتري برفعة الكفر والباطل والحرام بدرجاته، ولا تستدلي على صحة الشيء بنتيجة براقة، ولا تستدلي على سوء نفسك أو سوء مَن حولك بنتيجة سيئة، الاثنين غلط، الاثنين تفكير غلط، غلط، غلط، ثلاثة غلط ماشي؟ ☺
ورُبَّ أشعث أغبر لو أقسم على الله لأبره، والأنبياء؛ يعني يأتي النبي يوم القيامة ومعه الرجل والرجلان، ويأتي وليس معه أحد؛ يعني مجابش نتيجة يا جماعة، لكن معنى كده إن النبي ده هيخش النار؟ النبي اللي جاء ده ومعهوش أمّة، يعني دعا قومه، قومه مستجابش إلّا واحد أو اثنان، أو مستجابش حد خالص، فيأتي يوم القيامة وليس معه أحد، النبي ده هيبقى كده هو اللي غلطان؟ أو يبقى كده كان التوحيد غلط علشان محدش استجاب؟ لأ، ده تفكير غلط.
وبعث النار من كل ألف 999، وأمّة محمد ﷺ في الناس كالشعرة البيضاء في الثور الأسود، أو كالشعرة السوداء في الثور الأبيض.

أيوة يعني الخُلاصة، واللّي أنا عاوزة أوصله:
أنا عايزاكِ تشوفي وقع الكلام دلوقتي عليكِ وإنتِ بتفهمي الكلام (زي ما أنا قلت لك دلوقتي القاعدة؛ الابتلاء عبارة عن إيه؟ وإن هي دار ابتلاء إيه؟ وكذا): هل ده ييأسِك من رحمة ربنا -سبحانه وتعالى-؟ ولا يفهمِك إن المواضيع لا تُأخذ بسطحية؟ وإنِك إنتِ ركزي في إنِك تسمعي كلام ربنا قدر استطاعتك؛ تعملي الواجبات اللي عليكِ، وتتركي المحرمات، وتستعيني بالله ﷻ، وهتقعي، وهتذنبي، وتحاولي ثانيةً، وهكذا، ومش هنبطل جهاد، يعني نجاهد نفسنا، ونصلح نفسنا والكلام ده أيًّا كانت النتيجة.

لكن ممكن ألتفت لإشارة عشان أصحح المسار؛ يعني ممكن مثلًا: أنا نفسي أحفظ قرآن، تمام؟ حفظ القرآن طاعة، تمام؟ حلو أوي، بس كل ما أروح مسجد الموضوع يتقفل، فهل معنى كده إن حفظ القرآن غلط؟ ولا إيه الغلط؟ نيتي كده مش صافية مثلًا؟ يعني أعمل إيه طيب؟
طب ما أنا ممكن أفكر مثلًا: إن المشكلة في المشوار نفسه، طيب أشوف حاجة قريبة، طب أشوف مسجد ثاني مثلًا، طيب ما أحفظ على الانترنت مثلًا، طب ما أحفظ لوحدي، طب ما يمكن ربنا يبتليني أو يختبرني عشان يشوف أنا مُصرّة ولا مش مُصرّة إني أنا أحفظ! يعني ليه التفكير يكون (لو تعسر موضوع المرواح للمسجد المُعيّن اللي أنا هموت عليه يبقى كده أنا اللي وِحشة، وأنا اللي مش مخلصة)، لأ،

ليه ميكونش ده اختبار علشان أنا هثبت وأُصِرّ وأحاول، وبعدين منفعش من هنا هروح جاية من هنا، منفعش من الناحية الثانية طب هاجي من فوق، طب ما نفعش من فوق أروح متشقلبة جاياها من الناحية الثانية، فيبقى أنا مُصممة عايزة أحفظ قرآن يعني عايزة أحفظ قرآن، هحفظه بأي طريقة؛ قعدت في البيت هحفظه، وقفت على راسي في الشارع هحفظه، هحفظه خلاص؟ ده نوع من الابتلاء، لكن إن أنا آجي أفكر التفكير اللي هو إيه؟ (مروحتش المسجد ده يبقى ربنا مش رايد لي الخير، يبقى أنا فيَّ مش عارفة إيه، يبقى أنا...) ليه طيب؟ يعني إنتِ خلاص اطلعتِ على اللوح المحفوظ وعرفتِ إنك من أهل النار! يعني ليه؟ ليه بنعمل في نفسنا كده طيب!

المهم، لازم نفهم معنى البلاء، وإيه هي الدنيا دي، ومعنى الصحة، ومعنى المرض، معنى الألم. منقعدش نتوقف ونتفلسف كده مع كل موقف، وهل هو بسبب الذنب؟ طب هل بسبب التقصير؟ احنا كلنا مقصرين يا جماعة، مهما عملنا، مهما عملنا، احنا مقصرين، ولن يخلو إنسان من ذنب في اليوم والليلة!
واللّي يوهِمك إنه سيمرّ عليك يوم كيوم جبرائيل وميكائيل ده بيهزر، بيضحك عليكِ أصلًا، تمام؟ مش هيحصل!
يعني عارفة في ناس كده تكتب مثلًا بوسترات، تحط بوسترات كده: "اليوم الذي لا يُعصى الله فيه فهو يوم العيد"، يوم عيد يعني، أيوة يا ماما في إيه أصلًا؟ احنا طول النهار بنعصي أصلًا، طول النهار بنعصي صغائر أو.. ، إن شاء الله ميكونش في كبائر، بس بنقع في صغائر، بنغلط كثيرًا، يعني في إيه؟
يعني ليه أنت متخيلة إن هدفك أو الtarget بتاعك إنك لا تعصي أبدًا، ليه؟ حضرتك مش ملاك فمش هيحصل أصلًا، لكن خلي غرضك إن أنا أسارع بالتوبة، خلي غرضك إن يكون الذنب ده عثرة مش مع سبق الإصرار والترصد، لأ، عثرة، يعني غلطت، تمام؟
في أصلًا حاجات يعني سبحان الله العلي العظيم احنا لو قعدنا كده نحصر بالتفاصيل كَمّ الذنوب اللي ممكن نقع فيها أصلًا هتلاقي عقلك هيطير. بس يعني الحمد لله إن الصلوات كفارات لما بينهن ما اجتنبت الكبائر، تمام؟
وحتى مفهوم الكبائر عندنا مفهوم غلط؛ وكل ده هنتكلم فيه برضو، بس أنا كل ده في أسئلة شائعة، لسه احنا لم ندخل في الموضوع، بس تمهيدات.

احنا كلنا مقصرون يا جماعة، خلاص؟ وكلنا فقراء وعالة، والرب -سبحانه وتعالى- هو الغني الكريم، كلنا ضعفاء بنطرق باب رحمة الله ﷻ، والرب -سبحانه وتعالى- هو القوي المتين مهما بلغ علمنا وحكمتنا، فكل علم وحكمة لا يساوي في علم الرب نقطة من بحر، لا شيء أصلًا مش نقطة حتى، تمام؟
فربنا -سبحانه وتعالى- هو الأعلم والأحكم، فمن فوض الأمر إلى الله ﷻ، واستكان لحكمة الله ﷻ، وافتقر إلى الله ﷻ، وأحسن التوكل على الله ﷻ، وأخذ بالأسباب قدر استطاعته، فهو على الطريق... مش وصل! احنا على الطريق لسه، تمام؟

فيعني كثرة الاستغفار باستمرار، سرعة التوبة من الذنوب اللي احنا عارفينها، ومن الذنوب اللي احنا منعرفهاش؛ **"اللهم اغفر لي ما أعلم، وما لا أعلم، وما أنت به أعلم"**، ونلجأ لله ﷻ، وإن احنا نستوعب فكرة إن احنا شوية بشر مش ملايكة، والناس درجات، وإن أنا النهاردة في الدرجة تحت لسه نونو (كي جي ١)، في أول السلم أحاول أطلع حبة حبة، لا أحاول أنط عشان مقعش تقوم رقبتي تتكسر؛ يعني بشويش على نفسي.
وإن احنا بنرتقي، ونحاول إن احنا لا ننزلق أو ننزل أوي، وإن الإيمان بيزيد وينقص في يومك وليلتك، يعني إنتِ في اليوم الواحد بتطلعي وتنزلي كذا مرة أصلًا، وإن احنا علينا نجتهد لزيادة الإيمان، وإن من زيادة الإيمان إن احنا نصبر على الابتلاء، ونحتسب الابتلاءات دية وكده، حتى لو كانت حاجه صغيرة عودي نفسك إنك تحتسبي أجرها، الكباية اللي بتتكسر زي ما قلت لكم يعني، خلاص؟
ففي مفاهيم كثيرة محتاجين نصححها فعلًا، نفس معرفة الحلال والحرام محتاجين نتعلمها، هي مش بالفطرة، إنت مش نازلة من بطن مامتك تعرفي الحلال والحرام، تمام؟ فيا رب يعلمنا -سبحانه وتعالى-، ويرزقنا فهم الدين، ويعلمنا ما ينفعنا، وينفعنا بما علمنا.

طيب يعني **ملخص ما سبق**: الضيق والكرب لا يعني إن المصاب بالضيق والكرب ده مش مؤمن، ولا يعني إن ده كافر أو مغضوب عليه، وإن ربنا -سبحانه وتعالى- لم يعدنا بالجزاء في الدنيا، بل الوعد للمؤمن بالجزاء في الآخرة، تمام؟

وإن ما نصاب به من بلايا هو لرفع الدرجات أو تكفير سيئات أو تربية لنا، وإن كل ده خير لنا كمؤمنين؛ احنا مؤمنين بالله -سبحانه وتعالى-، وإن البلاء الشخصي اللي بيحصل لنا لا يعني بالضرورة إن ده غضب من ربنا -سبحانه وتعالى- علينا وكده... ويا ستي حتى لو غضب نسارع ونرجو ونبتهل ونجأر إلى الله ﷻ بالتوبة والشكوى، ويعني يا رب يا رب اغفر لنا، ويا رب يعني لو لم تفتح بابك هنروح فين يا رب، يعني خدي الأمور بالناحية الصح، تمام؟

وقد يكون البلاء حب الله –سبحانه وتعالى- للعبد، وتربية للعبد ده، أو اختبار له، أو غير ذلك، تمام؟

طيب، احنا كده سألنا السؤالين اللي هما: هل المرض النفسي عقوبة ولَّا لأ؟ وتكلمنا على تفصيل مسألة آيات الحياة الطيبة، ومسألة العقوبة والابتلاء بصفة عامة، واحنا فين على الخريطة دلوقتي.



لذة العمل الصالح

هل العمل الصّالح... إن لم نشعر بلذة العمل ده، فنحن كده يعني مش مؤمنين، والعمل ده مُحبَط ولم يُقبَل؟
كيف نشعر بلذة العمل؟ يعني: ازاي الإنسان يشعر بلذة العمل؟
هل اللذة دي دليل على أنك صح؟
يعني افتقاد اللذة أو أن أنا معنديش لذة وأنا بعمل العمل الصالح= دليل إن العمل ده غلط؟ أو إني مرائية؟ أو إني بعمل حاجه غلط؟
والكفار تعساء... معندهمش لذة بقى، تمام؟ فهم تعساء، فيأتي ذكي يستنتج يقولك: إذن الاكتئاب من شُعَب الكفر أهو بقى! لأن الاكتئاب تعاسة وحزن مستمر!

طيب ركزي معايا عشان تفهمي
مريض الاكتئاب لا يحسّ باللَّذة، خذي بالك؛ مريض الاكتئاب غير الشّخص الحزين.
مريض الاكتئاب ده إنسان لمدة أسبوعين على الأقل صار في حالة نفسية مبيقدرش يمارس حياته بصورة طبيعية، عاوز ينام، مش مستطعم أكل أو شرب، أو مقبل على الأكل والشّرب بطريقة وحشية، أو مش قادر يأكل أو يشرب خالص، عايز ينام، عايز يموت، مش قادر يتقبل الحياة، ممكن يكون مش عارف السبب إيه اصلًا، مثلًا يعني مفيش حدث حصل فهو جرى له كده، لا هو فجأة دخل في النَّوبة دي، أكيد بيكون ليها أسباب، وبيكون دور الدكتور يعرف سببها إيه، وساعات بيقدر يعرف وساعات لا يقدر يعرف! مريض الاكتئاب ده لا يحسّ بلذة الصَّلاة ولا العبادة أصلًا ولا كده... معنى كده إنه هو مش مؤمن بقى وعمله مُحبط ومش هيتقبل! اللي هو بقى ايه... فيك من الاكتئاب ولا أزيدك! يعني أزود لك الاكتئاب؟ أنت عندك نوبة صغننة أخليها... أنهي... أنسفك ☺ أدخلك في نوبة الانتحار؟ ☺ شوفي التفكير ممكن يودي البني آدم لفين يعني!

نفس الكلام: مريض الوسواس القهري، مش مجرد الخواطر المزعجة اللي بتجي لنا، لا، الوسواس القهري، الوسواس القهري ده اللي هو.. أنا مثلًا شفت وحدة كانت واقفة جنبي بتصلي، بتقول الله أكبر، بعدين بتقول: السّلام عليكم، السّلام عليكم ورحمة الله، الله أكبر...

أكثر من عشر دقائق من الركعة بتعمل نفس الحركة، لدرجة إني أنا تعبت، يعني مش قادرة أعمل لها حاجة، هخرج من الصَّلاة وأقعد جنبها، يعني مش عارفة أتصرف، وكنت ساعتها صغيرة، بس الحالة دي أكثر حالة شفتها صراحة في موضوع الوسواس. فدي بتصلي التراويح يا جدعان! هتعمل إيه طيب؟ دي مش حاسة بلذة الطاعة، فمعنى كده أنه العمل الصالح لو احنا مشعرناش بلذته فاحنا غير مؤمنين وعملنا مُحبط وكده؟

أنتم شايفين المقدمة دي أد إيه فيها لخبطة؟ احنا هنقعد النهارده في المحاضرة دي -بإذن الله- نفككها، ونفكك مفرداتها؛ لأن الغالب إن المصطلحات دي احنا مش فاهمينها، ومش مدركين حقائق هذه المفردات، ومش فاهمينها أصلًا، فبالتالي تؤدي إلى إن احنا بنبقى فاهمين العملية غلط خالص، وبتتعب لنا أعصابنا جدًّا، وبتتعب لنا نفسيتنا، وبيكون باستمرار عندنا حالة من التعب النفسي بسببها، وربما اللي عنده أصلًا استعداد للمرض النفسي، أو إن هو أصلًا دخل في نوبة من نوبات أي نوع من أنواع الأمراض النفسية اللي محتاجة علاج= الأفكار دي بتزود له المشكلة اللي عنده.

فاحنا محتاجين نفهم الموضوع صح علشان ننضبط في تعاملنا مع نفسنا وأفكارنا دي؛ لأن الأفكار متعبة مزعجة فعلًا.

طبعًا الإشكال الكبير اللي بيقابلنا إنه أنا كواحدة مثلًا عندي نوبة اكتئاب ولا وسواس ولا كذا، أنا مش قادرة أحس بلذة العمل أصلًا، فخلاص بقى... يبقى أنا كده زيي زي الكفار... ده أنا كفار أصلًا! فدي كده حطيها في ذهنك وأنتِ بتسمعي معايا: إن الإنسان اللي بيفكر بالطريقة دي ممكن يجراله إيه في حياته أصلًا؟ لو هو أصلًا مريض أو حتى مش مريض، ممكن يدخلك ازاي في نوبة... يعني لو أنتِ مقدرتيش -مثلًا- تحسي بلذة العمل (أنا بصلي مش حاسة إني بصلي، يبقى صلاتي دي باطلة ومش مقبولة وأنا خلاص داخلة النار) أنتِ متخيلة تداعي الأفكار جواكِ ممكن يعمل فيكِ إيه ولا مش متخيلة؟

تعالوا الأول عشان نفهم المسألة -احنا قلنا هنفكّك الكلام ده كله عشان نفهم- نقسم اللذة:

- **لذة دنيوية وأمور دنيوية.**
- **ولذة على أمور الآخرة.**

اللذة على الأمور الدنيوية:

دي يشترك فيها المؤمن والكافر والفاجر والفاسق، حسب نوع اللذة اللي أنتِ بتتلذذي بها...

- واحد بيُحب المانجا هيجي ياكل مانجا أكيد هيتلذذ سواء كان كافرًا أو مؤمنًا (الذَّوق اللي على لسانك ده ملوش علاقة بإيمانك وعدمه، صح كده؟ طيب).
- واحد بيحب المزيكا (المانجا حلال، لكن المزيكا حرام) هيقعد يسمعها، ويستمتع بها، ويحس إنه مسترخي كده، الله!
- واحد هيروح جِنينة هيحس إنه مرتاح ومبسوط طبعًا.
- تطلعي رحلة مع ناس أنتِ بتحبيهم ومبسوطة طبيعي.
- جعانة جدًّا ودخلتِ على أكل ولقيتِ ما لذ وطاب من الأطعمة وأكلتِ... يا سلام!
- حرّانة جدًّا وشربتِ شوية مية هتتلذذي بالمية.

تمام؟

ده العادي، إلا إذا كنت أنا مريضة؛ يعني مثلًا:

- لساني فيه علّة، لا يتذوّق الأكل مثلًا.
- أو إن روحي فيها علّة لا تتذوق الشيء؛ اللي هو زي فقدان الشغف إلى الاكتئاب، وما بعد الاكتئاب.
- الأمراض النفسية، والخلل النفسي، ومبادئ نوبات التعب النفسي.

تمام؟

فمثل ما أنا اللسان لو فيه علّة في الذوق مبقدرش... في ناس عندهم علّة، وأنا شفت بعض الناس عندهم المرض ده؛ اللسان لا يتذوق؛ مش بيميز ما بين حر (حار يعني؛ مية سخنة، مية باردة...)، مالح، حادق، حامي... مش قادر يميز، ماشي؟ ويأكل الشيء مفيش عنده تمييز ليه، ده مرض، **هل ده معناه إنه كافر أو إنه مؤمن؟ ولا ده مرض ممكن يصيب الكافر والمؤمن؟** هو مرض ممكن يصيب الكافر والمؤمن.

وكذلك فقدان الشغف، للاكتئاب للوسواس، لما بعده؛ دي أمراض ممكن تصيب الكافر والمؤمن فلا يحسُّ بلذائذ الدنيا بادئ ذي بدء، تمام؟

احنا قسمنا اللذة، قلنا:

لذة خاصة بأمور الدنيا:

يستوي فيها المؤمن والكافر من حيث الشعور وعدمه، إذا كان هو معلول أو مش معلول، سواء كانت الأمور الدنيوية دي:

لذة حسية: يعني اللي هو باكل وبشرب، وبروح أتفسح، حاجة حرام، حاجة حلال، مش فارق خالص.

واللذة اللي هي الروحية: مسترخية وأنا قاعدة في جنينة، مبسوطة وكذا ومش عارفة إيه... بتحسي بها بقدر استقبالك أو نفورك من الشيء اللي أنتِ بتحسي به ده، أو اللي هو يعني مش كده... يعني طبعًا إن أنا بستريَّح لكذا ومبستريحش لكذا دي حاجة، والحاجة الثانية اللي هو العلّة؛ يعني مثلًا: واحد فاقد الشغف، واحد عنده نوبة اكتئاب، نوبة الاكتئاب دي متوسطة أو بسيطة أو حادة بتختلف، تمام؟

هنا في نقطة الناس مش بتميز بينها:

فقدان الشغف مثلًا ممكن بتلاقيله حلول، ممكن الإنسان لو هو عنده نوع من الحزن (أنا حزينة مثلًا، أنا متضايقة) ممكن أصحابك ياخدوك ويضَبَّطُوك وبتاع وخروجة ويلا وكده هتفكي شوية، وتحسي إنك تغيرتِ.

إنما **نوبة الاكتئاب** بتكون مختلفة... يعني طبعًا البسيطة أمرها أسهل من المتوسطة، والمتوسطة أمرها أسهل من القوية جدًّا أو الحادة، تمام؟

بالضبط زي إيه؟ اللي جربت الحمل هتكون فاهمة أنا بقول إيه... الدكتورة بتيجي تقول لك: بصي يا حبيبتي، الوجع اللي بيجي لك طول التاسع ده لا شيء، أو هو بيبقى ساعات وجع شديد جدًّا، لكن أنتِ عشان تعرفي الطلق من غيره بتاخدي مسكن، أو تاخدي دش دافئ، فلو الطلق وقف، يبقى ده مش طلق، يبقى ده طلق كاذب يعني، أو هو آلام التفاسيح او كده، إنما الطلق مفيش حاجة بتحوق فيه.
نفس الكلام بالظبط؛ الاكتئاب: الحاجات العادية دي اللي بنذكرها، اللي هي اخرجي، تفسحي، مش عارفة إيه... هي عوامل مساعد آه مع حالات الاكتئاب لكنها مش بتحوّق فيه زي فاقد الشغف شوية، أو زي اللي عنده حزن حبة؛ لأن ده مرض، وده حاجة عرَضية، هي زيها بالضبط.

ده بالنسبة للذة الأمور الدنيوية، بالنسبة للمكتئب وغير المكتئب، وبالنسبة للكافر وبالنسبة للمؤمن، بيشترك فيه كل ده، بتستمتعي أو لا تستمتعين بأكل أو بشرب أو بأي حاجة... بناءً على إيه؟ بناءً على قدرتك على استقبال هذا الشيء، وحبك لهذا الشيء، ولسانك فيه علّة ولّا مفيهوش علّة، وروحك فيها علّة ولا مفيهاش علّة.

طيب، هنيجي على لذة الأمور الأخروية:

لذة الأمور الأخروية دي هي نفس الحاجة بتاعة لذة الأمور الدنيوية في إنها درجات؛ يعني أنتِ لو جعانة أوي في الأمور الدنيوية غير لو أنتِ جعانة جوع متوسط، خلاص؟ برضو نفس الشيء؛ لو أنا قلبي في حالة استقبال للشيء بقدر أتلذذ به جدًّا أوي، غير لما يكون لأ، أنا نص نص، غير لما يكون أنا ربع ربع، غير لما يكون لأ، أدنى شيء.
أقل شيء يشترك فيه كل الناس (المؤمنين طبعًا)، طبعًا دي حاجة لا يشترك فيها ولا يحصل عليها الكافر، ومن هنا بيجي لو حد بيقول إن الكفار تعساء، يقصدوا إن معندهمش اللذة دي.

ابن القيّم يقول: **"في القلب خُلّةٌ وفَاقَةٌ لا يسدُّها شيءٌ البتةَ إلا ذكرُ اللهِ -عزّ وجلّ-، فإذا صارَ الذكرُ شعارَ القلبِ؛ بحيث يكون هو الذاكرُ بطريقِ الأصالةِ"**؛ يعني: القلب هو اللي بيذكر الله -ﷻ-، **"واللسانُ تَبَعٌ له، فهذا هوَ الذكرُ الذي يسدُّ الخُلَّةَ، ويُغْنِي الفاقَةَ"**. **"الخُلّة"** تعني: الكسر، الاحتياج الشديد، **"ويُغني الفاقة"**

احتياج القلب ده، "**فيكون صاحبُه غنيًّا بلا مال، عزيزًا بلا عشيرة، مهيبًا بلا سلطان. فإذا كان غافلًا عن ذكر الله -ﷻ- فهو بضد ذلك؛ فقيرٌ مع كثرة جِدَتِهِ**"؛ يعني: ماله، "**ذليل مع سلطانه، حقير مع كثرة عشيرته**".

فهو نفس الشيء في الحتة دي؛ هنستمتع بالعشيرة والصحبة والسلطان الاستمتاعَ الدنيوي، أما اللذة بتاعة الآخرة فدي لا يحصل عليها إلا إنسان مؤمن، والناس فيها درجات.

إذن: الكافر محروم من الحته دي؛ لأنه مش عنده ذكر الله -ﷻ- على الحقيقة.

طيب هم لهم آلهة أخرى، طب هم كذا...؟ لكن مش عندهم [**الله**] الذي نشهد أنه لا إله غيره، وأنه مفيش رب سواه، وأنه اللي يدبر لنا أمورنا، وهو الوحيد المستحق للعبادة، فهم محرومون من الحتة دي، تمام؟
معنى كده أنهم تعساء؟ لأ، هم مش تعساء، خلاص؟ هم مبسوطين بلذائذ الدنيا على حسب قدراتهم على الاستمتاع بها طبعًا زي ما تكلمنا في لذة الأمور الدنيوية.
أما لذة الأمور الأخرة فليس لهم فيها نصيب، إلا إن هم يخشوا الإسلام!

طيب نجي في لذة الأمور الأخروية:
أنا مش طول الوقت حاسة بلذة، أنا مش كل مرة بصلي فيها ببقى حاسة إن أنا مبسوطة، هل معنى كده إن كل صلواتي مثلًا باطلة إلا الصلاة اللي أنا حسيت إن أنا خاشعة أو متلذذة أو كذا؟ لأني ساعات بقوم أصلي وأنا متضايقة، أنا ساعات مثلًا بعمل الطاعات وأنا مخنوقة جدًّا، باجي على نفسي عشان أعملها، ببقى مش قادرة أعملها، وساعات بحس بصد مش قادرة أقرأ قرآن، مش قادرة أقعد أسبّح، عايزة أفضل أسرح من كتر الهموم مثلًا أو كده، مع إني بشوف ناس ثانية مثلًا ممكن يكون عندهم الذكر ده جنتهم، ممكن يكونوا حاسين بكذا، ممكن ممكن ممكن... طيب إيه ده بقى؟ إيه الحكاية دي بقى؟

طيب، تعالوا نفهم القصة بصورة صحيحة...

في جزء يشترك فيه كل المسلمين؛ ضعاف الإيمان ،أو أقوياء الإيمان، أو متوسطو الإيمان، أو أو أو.. عندهم جزء مشترك؛ هو: الشعور بالراحة إني عملت الصح، وعملت اللي عليّا، حتى لو أنتِ عندك نوبة اكتئاب لو قمتِ وجيتِ على نفسك وصليتِ بتحسي إنك أنتِ مرتاحة.
المكتئب والموسوس لما بيقرأ قرآن بيحس إنه مرتاح، بيحس إنه مرتاح من جهة إنه بيعمل الصح، تمام؟
لكنه ممكن المكتئب أو الموسوس يجيله شعور جواه وهو بيقرأ القرآن، أو وهو بيصلي، بألم شديد جدًّا جدًّا جدًّا، فيخليه أصلًا مش شايف ولا حاسس بالراحة دي، بيكون هو مش مستحضر إلا الوجع اللي بيجيله وهو بيقرأ القرآن، أو وهو بيصلي.
معقول ده بيحصل؟ أيوه بيحصل، وأنا ضربت لكم مثال بالأخت اللّي كانت بتصلي، يعني أنتِ متخيلة إنك واقفة بتصلي لمدّة عشر دقائق، الرجل قرأ الفاتحة وما بعدها وهي عمّالة تقول: الله أكبر، السلام عليكم ورحمة الله، السلام عليكم ورحمة الله، الله أكبر.. حوالي عشر، خمسة عشر، عشرين مرّة بالمنظر ده! الصلاة دي بالنسبة لها بقت جحيم، الصلاة دي بالنسبة لها بقت تعب، هي مرتاحة إنها بتصلي من جهة إنها بتعمل الصح واللي عليها، ومش عندها تأنيب الضمير، والشعور بالذنب اللي بيفضل يلحّ عليها بما إنها أصلًا موسوسة، تمام؟
لكن هي لما تقعد تقول: الله أكبر، وتسلم، عشرة، عشرين... يعني أنتِ جربيها، جربي أنك تعملي حاجة زي كده، إيه شعورك؟ وهي مش قادرة تقاوم وتكمل الصلاة بالمنظر ده لحد ما ربنا يعني يرحمها، فتبدأ إنها تقدر بعد عشرة، خمسة عشر، عشرين مرة تكمل الصلاة، تكمل وتسمع بقية قراءة الرجل وتصلي، إيه شعور بني آدم وهو واقف يصلي بالمنظر ده؟ هيبقى حاسس بلذة ازاي؟ ها؟

طيب، بيقرأ القرآن، كل ما يشوف آية نفاق أو عذاب يروح منزلها على نفسه، أنا اللي هاخش النار، أنا أكيد كافر، آه أنا أكيد هتعذب العذاب ده... ده القرآن بالنسبة له تحول من إنه حاسس بحب ربنا، والقرب من ربنا، والشوق إلى مناجاة الله ووو... إلى جحيم، ده هو عنده خلل في الاستقبال مش من جهة إيمانه؛ لأنه عمّال يعذب نفسه من جهة الايمان، فلما يكون الانسان معلول بالشكل ده؛ ازاي هيحس بلذة الطاعة، اللي هي أمور الآخرة، فيجي كمان فوق ده وده يبتدي يسمع مثلًا الكلام: إنه

الكفار هم الذين لا يحسون بلذّة الطاعة وكذا وكذا وكذا، آه، أنا كمان مبحسِّش، يبقى أنا كفار! الكفار هم اللي مش عارفة إيه، آه، أنا مش عارفة إيه! آه {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا**} [سورة الأنعام:125] آه، أنا ضيقًا حرجًا، أنا مش قادر أصلي، أنا مش قادر أقرأ قرآن، أنا أنا أنا! فالحالة عنده تزيد من جهة طريقة تفكيره الغلط دي في قلب نفسه، مش قادر يفهم أن دي علّة، مش قادر يفهم أن هي محتاجة علاج، وأنه من ضمن العلاج طريق التفكير بطريقة منضبطة وصحيحة، تمام؟ فبيهرب، مش عايز يحضر درس، يقول لك بقى إيه؟ آه، ده أنا محروم بقى... وشوفي بقى كمان طريقة الكلام، ولما يتقال له الكلام ده! نسأل الله العفو والعافية؛ يكون ناس قليلة عقل ممكن يقولوا له الكلام ده كمان! آه، أصل أنت مش قادر تحضر مجالس العلم عشان أنت فيك كذا وكذا، آه أنت كنت بتصلي معنا الجماعة، دلوقتي مبقيتش بتصلي عشان أنت كذا وكذا. وبرضو مثلًا من ضمن التعذيب بيكون واقف يصلي جماعة موسوس، اللي هي كانت عمَّالة تصلي، فهي عمالة تكبر وتسلم، تكبر وتسلم... فاللي حواليها بقوا ينتقدوها، ويعترضوا عليها، ويمشوا من جنبها، ويبصولها نظرات ما بين شفقة، وما بين كذا، وما بين كذا، تخليها نافرة تخليها...

في وحدة مرة كانت حامل، وهي صغنطوطة، أول ما تجوزت حملت، فكانت تعبانة، فراحت تصلي معاهم التراويح، فكانت تصلي يعني فراحت قعدت، بدؤوا كل اللي في المسجد متبرعين ومتبرعات بإنهم يعترضوا عليها، ويقولوا لها: أنتِ صغيرة، أنتِ إيه اللي مقعدك، سيبي الكراسي للكبار، ويبصولها، ولما تقولهم معلش أنا تعبانة... لحد ما سابت المسجد ومجتش تاني!

طيب دي، إن هي قعدت على كرسي... الناس تتدخل فيما لا يعنيها أصلًا، ده عشان هي قعدت على كرسي وهي حامل.

تيجي الست اللي بتصلي اللي هي موسوسة توتر اللي جنبها، هي بتوتر الي جنبها، تمام؟ فتبدأ هي تعمل كده، وهم بقى عمالين يقولوا لها: ده ضعف إيمان... طيب فبتروح المسجد، يبدؤوا اللي حواليها أنهم يقعدوا يبصوا لها، وشفقة، ومالها، وهي عاملة كده ليه؟ أنتِ مالك يا أُختي؟ آه، الله يشفيكِ، ومش عارفة إيه... فتبتدي إنها تحس بالخنقة، بقى المسجد بالنسبة لها محل خنقة، وأقل طاعة بالنسبة لها

محل خنقة، فين اللذة يا جماعة؟ هتحس باللذة ازاي البني آدمة دي؟ هتحس ازاي بالكلام ده؟ يعني تعذيب تعذيب... سبحان الله العلي العظيم!

طيب، تعالوا نفكك آية: {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ**} [الأنعام: 125].
هناخدها، نأخذها كمثال؛ علشان لما تيجي تقرئي في القرآن متعذبيش نفسك، أنا عايزاكِ تخرجي من ال(mood) المُتعب ده؛ علشان لو أنتِ مش مريضة متمرضيش، ولو أنتِ مريضة تخففي على نفسك.
طيب...
إيه المعنى في الكلام ده؟
{**وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا**} ده يعني: يشغله بالكفر، يشغله بالصَّد عن سبيل الله، يجعل صدره بخذلان الله -ﷻ- وغلبة الكفر عليه حَرَجًا، والحرج أشد الضَّيق؛ وهو ههنا: الصدر الذي لا تصل إليه الموعظة، ولا يدخله نور الإيمان لِرَينِ الشرك عليه.
وقالوا: إنه قلب المنافق؛ لا يصل إليه شيء من الخير.
تمام؟
{**يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا**} يعني حَرِجًا بِ: (لا إله إلا الله)، لا يجد لها في صدره مساغًا، مش عايز يقتنع بِ: (لا إله إلا الله) أصلًا، صادد عن لا إله إلا الله؛ لأنه عنده شرك، عنده ارتباط مثلًا بالأصنام المعينة اللي بيعبدها، عنده ارتباط بالإلحاد، عنده ارتباط بكل الكلام ده، تمام؟

فهذا معنى: {**يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا**}، مُتحرِّجًا من الإسلام، مُتحرِّجًا من الكلام ده... هل أنتِ كده عشان تخاطبي نفسك بالطريقة دي؟
تقولي لي: أصل أنا بصُدّ... ما أنا فهّمتك...

تعالوا نقسِّم الشعور بالصدّ ده لصدين:
صد الكفار: اللي احنا بنتكلم عليه دلوقتي في الآية، إنه رافض (لا إله إلا الله) لأغراض دنيوية، لشرك، قالوا هذا ما وجدنا عليه آباءنا، لأ ده الأصنام عصبيات جاهلية... كل الحاجات دي، تمام؟

<u>وصد اللي هو بيصدر من مؤمن برينا -سبحانه وتعالى-</u>: الصد ده مش صد الآية أصلًا، مش اللي موجود في الآية، ولا الضيق المذكور في الآية، ولا الكلام ده خالص، ده حاجة ثانية.

<u>ده فيه صد من اللي بيصدر من المؤمن:</u>
<u>شعور بالألم وسوء الفهم</u>؛ يعني هو شاعر زي ما أنا حكيت لكم كده... لا يمكن يا أختي الكريمة لو أنتِ واقفة بتصلي عندك وسواس عمالة تكرري الله أكبر، وتوسوسي تروحي مسلمة من الصلاة: السلام عليكم ورحمة الله، لا يمكن أنك تستمتعي بالصلاة، هتستمتعي ازاي بالصلاة يعني؟ هي عندها عِلّة، عندها مشكلة، تمام؟

<u>وصد ثاني بيجي في الموعظة والكلام ده، اللي هو صد ضعيف الإيمان</u>؛ وده محتاج تقوية إيمان، ماشي؟ مش محتاج تعذيب نفس، لأ، محتاج يقوي إيمانه، محتاج يفهم، يقرب من الله -سبحانه وتعالى-، يناجي الله -عزّ وجل-، يدعي ربنا -سبحانه وتعالى-، يأخذ من الطاعات الأمور اللي بيتلذذ بها...
أو خلينا صدة ضعف الإيمان وصدّ الكلام ده، خلينا نتكلم على: ازاي نحَصّل اللذة من الطاعات، هنذكر شوية حاجات من ضمنها علاج مسألة ضعف الإيمان.

أما صد الألم وسوء الفهم ده بيجي علاجه بإيه؟
بإني أفهم بطريقة صح، بإني أستوعب مثلًا إن أنا مريضة وإني عندي مثلًا وسواس أو كذا، فأستوعب نفسي، أحاول بقى ألاقي لنفسي علاج، آخذ مثلًا دواء، أروح أتعالج، أعالج أنا نفسي بإني أتجاهل الوسوسة مثلًا وأحاول أتجاوزها، أحاول أعمل بشويّة نصايح اللي هي مناسبة لي، تمام؟ بحيث إن أنا إيه؟ ماوقَّعش نفسي بسبب الألم وسوء الفهم، إني أخلط ما بين صدي أنا بسبب عِلّة معينة عندي، وبين إن أنا أقول: لأ، ده أنا صدي صد كفار، ده أنا رافضة الإسلام، لأ، هو مش كده، ده بيكون من الوسواس طبعًا، وبيكون من الشعور بالاكتئاب والكلام ده.

إذن: الشعور باللذة في أمور الآخرة دي درجات، تمام؟

أدنى شيء إن أنا ببقى حاسة بالراحة أني بعمل حاجة صح، بعمل اللي عليَّ، خلاص؟ لكن اللذة اللي هي بقى مستوى أعلى فأعلى فأعلى، أو إن أنا أحس إن أنا فوق السحاب كده، أو إني قاعدة في الجنة وأنا بعمل الطاعة والكلام ده، دي حاجة رزق من ربنا -سبحانه وتعالى- زي أي نعمة من النعم اللي عندنا.

فالمفروض أن الإنسان لا ينتظر لذة الطاعة، ولا يجعلها مقياسًا على إن أنا كده وحشة ولا حلوة، ولا الكلام ده، دي نعمة من ربنا -سبحانه وتعالى-.
الواحد يحاول طبعًا يحصّل من الحاجات دي عشان خاطر يقدر يستمر في الطاعات والكلام ده؛ لأنها تهوِّن عليه الطاعة وكده، لكن أنتِ الأصل إنك تعملي الطاعة وتستبشري وتستحضري فضل الله عليكِ إن ربنا -سبحانه وتعالى- وفقك للطاعة، وإنك تُتبِعي الطاعات دي بحمد الله إن ربنا أعانك عليها، والاستغفار إن لو فيها تقصير ولا شيء أنتِ بس مفتقرة إن ربنا -سبحانه وتعالى- يغفر لنا، وربنا -سبحانه وتعالى- يعيننا، وتسألي ربنا -سبحانه وتعالى- إنه يعينك والكلام ده.
خلاص؟

وطبعًا إنك تفهمي إنه فيه فتور طبيعي، الفتور ده من طبيعة المؤمنين، والإنسان بيفتر، سواء كان إيمانك قوي أو إيمانك ضعيف بيحصل فتور، والنبي ﷺ قال[4]: لكل عاملٍ شرّة، ولكلّ شرّةٍ فترة، فمن كانت فترته إلى سنتي فقد سلم... أو ما معنى الحديث.
إذن: لابُدّ هيحصل فتور، وهيحصل كذا، ومش هتقدري إنك تفضلي طول النهار والليل على نفس مستوى اللّذة! حتى أنه الصَّحابِي اللي قال: "**نافق حنظلة،** عارفين الحديث المشهور ده[5]، فأبو بكر قال له: ليه بتقول كده؟ فقال له: لما بنكون عند

[4] "لكلِّ عاملٍ شِرَّةٌ، ولكلِّ شرَّةٍ فترةٌ، فمن كانت فترتُه إلى سنَّتي فقد أفلح".

[5] "لَقِيَنِي أَبُو بَكْرٍ، فَقالَ: كيفَ أَنْتَ؟ يا حَنْظَلَةُ قالَ: قُلتُ: نَافَقَ حَنْظَلَةُ، قالَ: سُبْحَانَ اللهِ ما تَقُولُ؟ قالَ: قُلتُ: نَكُونُ عِنْدَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ، يُذَكِّرُنَا بالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حتَّى كَأنَّا رَأْيُ عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِن عِندِ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ، عَافَسْنَا الأزْوَاجَ وَالأوْلَادَ وَالضَّيْعَاتِ، فَنَسِينَا كَثِيرًا، قالَ أَبُو بَكْرٍ: فَوَاللَّهِ إنَّا لَنَلْقَى مِثْلَ هذا، فَانْطَلَقْتُ أَنَا وَأَبُو بَكْرٍ، حتَّى دَخَلْنَا علَى رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ، قُلتُ: نَافَقَ حَنْظَلَةُ، يا رَسُولَ اللهِ، فَقالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ وَما ذَاكَ؟ قُلتُ: يا رَسُولَ اللهِ، نَكُونُ عِنْدَكَ، تُذَكِّرُنَا بالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حتَّى كَأنَّا رَأْيُ عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِن عِندِكَ، عَافَسْنَا الأزْوَاجَ وَالأوْلَادَ وَالضَّيْعَاتِ، نَسِينَا

النبي ﷺ بنبقى في حالة إيمانية عالية... طبعًا دي هي اللَّذة المقصودة، اللَّذة العالية أوي دي، لما بيروحوا بيقعدوا مع الأولاد والضيعات والنقود والمعاملات وكده بيخفت هذا الشعور، فسيدنا أبو بكر قال له: إذن نافق أبو بكر، يعني كلنا بقى مُنافقين في الحالة دي! فراحوا للنَّبي ﷺ فقال له إيه؟ **"ساعة وساعة"**، اللي هي إيه ساعة وساعة؟ أن أنتم لو فضلتم على نفس حالة اللَّذة العالية اللي بتحسوها وأنتم قاعدين مع النَّبي ﷺ ... لما الواحد بيروح الكعبة، ولا واحد بيروح مثلًا المسجد النَّبوي، ولا واحد بيروح يصلي مثلًا، أو في رمضان حتى مثلًا ساعات أو كده، بيكون ربنا -سبحانه و تعالى- مثلًا ساعات بيرزقه لذة إيمانية عالية جدًّا جدًّا جدًّا، لو احنا استمرينا على الحال ده باستمرار لصافحتنا الملائكة في الطُّرُقات! إذن: هي ساعة وساعة، ساعة بنحس باللَّذة دي أوي، وساعة مش بنحسها، ساعة بتروح منّا، وساعة بتيجي علينا، وبحسب يعني قلبك ده محطة استقبال، على حسب قدرتك على الاستقبال؛ ساعات بيكون في أوقات كده أنتِ مع نفسك كده فجأة بتصلي ظهر أو عصر بتحسي بلذة كبيرة جدًّا، ساعات لأ، ساعات بتبقي حاسة بالمشقة بس معاكِ لذة مع المشقة، حاسة بالرَّاحة؛ اللي هي الحد الأدنى؛ إني بعمل اللي عليّا، وإني كذا، تمام؟
إذن: أنتِ متشترطيش أن لازم يكون دايمًا في لذة لذة لذة لذة باستمرار! وإلّا (او مفيش لذة) يبقى أنا كده أنا منافقة! أنا مش عارفه ايه! أنا كذا! لأ، التفكير ده غلط.

وأنه الفتورات... فترات الفتور طبيعي؛ أنه يحصل لك أنك مش بتبقي قادرة مثلًا من غير علّة، ولا أي حاجة، من غير مرض... أنتِ حتى لو معندكيش لا اكتئاب ولا وسواس يصيبك فتور، فما بالك لو أنتِ مثلًا مُصابة بنوبة اكتئاب أو كذا! فطبيعي أنك تكوني تعبانة، أو تكوني مش قادرة تقومي؛ أو كده.

لكن احنا بنقول: لازم نحاول أنه يبقى في عندنا خطوط حمراء؛ زي صلاة الفرض، مينفعش إني أسيب صلاة الفرض، تمام؟

كَثِيرًا فَقالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ: وَالَّذِي نَفْسِي بيَدِهِ إنْ لو تَدُومُونَ علَى ما تَكُونُونَ عِندِي، وفي الذِّكْرِ، لَصافَحَتْكُمُ المَلَائِكَةُ علَى فُرُشِكُمْ وفي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً ثَلَاثَ مَرَّاتٍ".

أبدأ إني أتعامل مع القرآن ومع الصلاة والحاجات دي بتفكير مُختلف؛ هيكون حتى لو أنا عندي اكتئاب أو عندي وسواس أو كده هبدأ يكون استقبالي للطاعات دي بطريقة أن هي حاجة بتريحني، أن هي حاجة بتعيني، تمام؟
لازم اختلاف في طريقة تفكيري أنا أصلًا، مينفعش أبقى أنا أقرأ القرآن، وكل آية عذاب، وكل آية كفر، أنزلها على نفسي وتطلبي اللَّذة! هتيجي اللَّذة منين؟ ده مرض، أنتِ كده بتمرِضي نفسك أصلًا تمام؟ طيب.

خلينا نعمل دلوقتي إيه؟ في السريع كده: ازاي أنا أشعر باللَّذة؟ ازاي أحاول أحصل اللَّذة دي؟

حتى لو أنتِ مُصابة باكتئاب وكده؛ حاولي تجربي معنا الأفكار اللي احنا هنقولها دي، وطريقة التفكير دي، فإذا جابت معكِ نتيجة كويس، وطبعًا أنا بنصح أنه يكون ده مع العلاج النفسي، مش من غير العلاج النفسي؛ لأنه العلاج ممكن يعجل لك شوية موضوع الاستقبال للحاجات دي، أو أنك تبقي حاسة بالراحة، أو تمر تعدي المرحلة دي.

أول اقتراح، أو أول شيء أنا أقترحه عشان تحسني استقبالك للَّذة:

كما نحن نعالج اللِّسان عشان يحس بلذة الطعام، فنعالج دلوقتي العلة اللي جوة دي، أو الضيق ده اللي هو مفهوم سببه إيه؛ سواء كان سببه مثلًا ضعف إيمان، سواء كان سببه صد الألم و سوء الفهم زي ما ذكرنا من شوية، أو سواء كان سببه الشعور بالمشقة أو الشعور بأن أنا مش قادرة أعمل العمل، أو كان سببه أن أنا مُصابة بعلّة مُعيّنة تخليني مش قادرة أقوم أعمل العمل الصالح ده.
عايزاكِ يبقى دايمًا في الواجهة عندك وأنتِ بتفكري في الدين: استحضار محبة الله -ﷻ-، ولُطف الله -ﷻ-، كرم الله -ﷻ-، نِعم الله -سبحانه وتعالى- علينا.

ومن الحاجات المفيدة جدًّا في طريقة تفكيرك مع نفسك:

أن أنتِ لما تفكري كمان في نِعم الله، هناك نِعم اللي هي مثلًا زي النَّفَس، أنك بتتنفسي، دي نعمة، ممكن نكون مش حاسين بها، بس لما تستحضريها مثلًا وتشوفي قد إيه أن -ربنا سبحانه وتعالى- يدبِّر الأمور بطريقة ازاي، وأن أنتِ بتأخذي

النَّفَس، والنَّفَس ده بيدخل جوة الجسم يعمل كذا، ومش عارفة الأكسجين يتاخد و يتحط، يعني دي كده أن ربنا -سبحانه وتعالى- له قدرة عظيمة جدًّا، الله -سبحانه وتعالى- خلقنا، وهو قادر الله -سبحانه وتعالى-.

<u>في كمان طريقة ثانية كمان في التفكير مهمة جدًّا في الحتة دي:</u>

إني أستحضر محبة الله -ﷻ- بأنه رزقني أنا مميزات معينة، المميزات دي خاصة بي طبعًا؛ يعني مثلا: أنا ذكية، أنا أنجزت كذا، أنا قدرت الحمد لله بفضل ربنا إني مثلًا أنجح في الحاجة الفلانية، أنا بفضل الله مثلًا كان في مشكلة وعالجتها، بفضل الله مثلًا كان في كذا... اللي هي النِعم اللي الله -سبحانه وتعالى- مُنعم علينا بها؛ لكن فيها مواهب، فيها مميزات لي، فيها أن أنا يعني عندي نعمة معينة ممكن تكون مش عند غيري؛ يعني أنا مثلًا دخلت امتحان صعب ونجحت فيه، ده إنجاز، أحيانًا بنكون مش شايفينها، بتكوني خايفة تقولي كده، وبتقولي أصل كده همدح نفسي، وهبقى أنا كده معجبة بنفسي، لأ، جيبيها من ناحية إنه دي نعمة ربنا عليا، وإن {**بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ**} [يونس: 58]، ربنا أنعم عليّ إني مثلًا نُصِحت فانتصحت، واحدة قالت لي نصيحة فعملت بها، مثلًا كنت زعلانة من واحدة فعاملتها بطريقة كويسة، مثلًا كان فيه ذنب بطلته النهاردة ومقدرتِش أعمله، مثلًا كان في حاجة نفسي جدًّا إن أنا أعملها بس فيها حاجة حرام، تركتها لله -عز وجل-، أنا مثلًا لاقية إني ذكية، أنا بفضل الله... مش إعجاب بنفسي ولا شيء؛ لكن أنا ربنا رزقني الذكاء، شوفي أنت بتجيبي الجملة ازاي، إن ربنا رزقني كذا، فبيبقى فيها مزيج من شعورك بإنجازات ربنا رزقك إياها، فيها شعور بإنك أنت ناجحة في حاجة، حققتي شيء، وفي نفس الوقت جايباها من جهة إنها من نعم الله عليكِ، فيزيدك ده محبة لله -عز وجل-، وقرب من ربنا -سبحانه وتعالى-؛ لأن الواجهة عندك استحضار محبة الله -ﷻ-، ولطف وكرم الله -عز وجل- بنا.

ثاني شيء استحضار الخشية؛ والخشية هي: شعور خوف ممزوج بحياء وحب، عارفة العوام بيقولوا عليها إيه؟ (اختشي من ربنا)، إنك أنت حاسة إن الله ده حاجة كبيرة، وإن ربنا -سبحانه وتعالى- مطَّلع علينا، وعلى دواخلنا، فتحسي كده: ياه حِلم الله علينا ياه، فتحسي كده خوف على محبة، مزيج من مشاعر جميلة، ممزوجة

بحياء وكده، وتبقي أنت معترفة ببساطة شديدة إن احنا مقصرين، وعصاة، ووحشين جدًّا جدًّا، بس هو لطفه وكرمه وحلمه علينا كبير جدًّا.
الشعور ده جميل، المشاعر الحلوة دي بتعينك إنك تستقبلي لذة العمل، إنك وأنت بتعملي العمل وحاسة إنك مقصرة، بس هو بيقبل، أنت مقصرة، بس هو بيفوت لنا حاجات كثيرة أوي، إن ربنا -سبحانه وتعالى- كريم بنا جواد، شكور، أنت أصلًا مين اللي قدرك تقومي تصلي؟ ده أنتِ و أنتِ بتقولي الأذان بتقولي: لا حول و لا قوة إلا بالله، مش هتقدري تقومي من مكانك عشان تصلي إلا بالله -ﷻ-، ومع ذلك بتقومي وتصلي، ويديكِ أجر! أنت عشان تصدقتِ أو طلعتِ زكاة، مين أصلًا اللي أعطاكِ الفلوس دي؟ مش الله؟ ومع ذلك بتدفعي الزكاة ويثيبك عليها.
طيب، إنسان فقير، مين اللي حرمه؟ مين ابتلاه بالفقر؟ الله -ﷻ- برضو، تمام؟ ومع ذلك بيثيبه على صبره على الفقر ده بكذا.
إذن: الله -سبحانه وتعالى- كريم، فيبقى عندك شعور بالحب، والخشية، وحاجات جميلة كده ممزوجة بحياء وحب، استحضري المشاعر دي وخليها دايمًا في الواجهة معكِ و أنت بتفكري في الدين، وبتفكري في الله، وبتفكري في القرآن، بتفكري في الصلاة، بتفكري في الطاعات، ده بيساعدك لما تعملي الطاعة إن المشاعر القريبة تبقى جميلة، فتحسي بلذة الطاعة دي.

برضو من المشاعر المهمة الشوق إلى الله -ﷻ-، إنك تستشعري الشوق، افتكري اللحظات الجميلة اللي كنت بتسمعي فيها القرآن، بتسمعي وصف الجنة في القرآن، إنك تسمعي أجر المحسنين والمؤمنين، وإن ربنا -سبحانه وتعالى- بيعفو عنا {**إِن تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنكُمْ ۖ وَلَا يَرْضَىٰ لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ ۖ وَإِن تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ ۗ**} [الزمر: 7] الله! حسي بيها، حسي بالآية، حسي بالآية وهو بيمدح عباده الصالحين، شوفي كده السور اللي أنت بتمري عليها لها ذكريات طيبة معكِ، حب الله -عز وجل- اللي بتذكرك به {**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ**} [الفاتحة: 5]، يعني مليش حد إلا الله -ﷻ-، إنك أنت تستشعري الآيات اللي فيها حب لله، وصفات الله -ﷻ-: {**مَّثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ ۖ**} [محمد:15]، الحاجات اللي فيها شوق، وفيها رحمة، وفيها كذا، دي كثيرة أوي في القرآن، ليه حابسين نفسنا في إن أنا كافرة؟ أنا منافقة، أنا هخش النار؟ النار، النار، النار، ليه؟ ليه؟ القرآن مليان آيات رحمة،

مليان آيات جميلة، ليه أنزل آيات الكفار عليّ وأنا مؤمنة بالله وبحب ربنا؟ ليه؟ ليه أظلم نفسي الظلم ده؟ ليه؟
اشتاقي للصلاة، اشتاقي للحظة السجود اللي بتدعي فيها: يا رب أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، يا رب اشفني، يا رب اغفر لي، يا رب، يا رب، يا رب، الشعور الجميل إن لكِ رب تسأليه من فضله فيعطيكِ، اشتاقي للحاجات دي، اشتاقي إنك تبثي حزنك وزعلك والحاجات اللي بتضايقك إلى الله، تقولي له: يا رب أنا متضايقة، يا رب أنا مش قادرة على نفسي، يا رب أعنّي... اللحظات الجميلة دي.

طيب، كل اللي أنا ذكرته ده: **استحضار القلب في العمل؛** زي ما **ابن القيم** كان لسه بيقول: إن الذكر الحقيقي هو ذكر القلب بالأصالة واللسان تابع له. برضو أنت بتصلي بقلبك الأول، أنتِ قايمة ساعة الفجر في البرد بتتوضي بمية ساقعة علشان أنتِ بتحبي ربنا، علشان أنت عاوزة ربنا -سبحانه وتعالى-، فتستحضري، القلب ده يبقى حاضر، استحضري احتسابك للعمل.

أنت عارفة إنه أنت في نوبة الاكتئاب، نوبة الاكتئاب دي بيكون فيها ثغرات، مش كل الناس طبعًا بتقدر تعرفها، لكن هناك بعض الناس ممكن... حتى لو النوبة حادة جدًّا لها ثغرة، الثغرة دي أنت ممكن تستغليها وتنفذي منها بأنك تضبطي نفسك فيها، أو تخرجي نفسك فجأة من الحالة دي. علشان كده فيه ناس ممكن بتحتاج إنها تروح لدكتور؛ يا إما يعلمها الثغرة دي، يا إما يعطيها دواء علشان تخرج من الاكتئاب بالثغرة دي.
الثغرة دي بتكون عبارة عن إيه؟
بتكون عبارة عن لحظة أنت بتقدري فيها تفكري بطريقة معينة فتبدد التعب النفسي ده، وتبتدي حبة بحبة تقدري تخرجي من المود بتاع... هو مش مجرد مود؛ نوبة الاكتئاب اللى أنت بتمري بها.

زي إيه مثلًا؟ لو أنا جيت دلوقتي وأنا في نوبة اكتئاب رحت مفكرة مثلًا إنه أحتسب الوجع اللي أنا فيه وأنا مكتئبة، فيبتدي مخك يفكر: إيه ده! أنا هاخد ثواب إن أنا تعبانة ومش قادرة أتحرك! التعب الشديد ده، والنفسية دي، والسواد ده كله هاخد عليه أجر... ده هيبقى ثقيل قوي في ميزاني، ده أنا مش قادرة أعمل حسنات آه، بس

أنا أخذت من جهة الاحتساب، ومن جهة أن أنا مبتلاة، ومن جهة الصبر على الابتلاء، يبتدي بصيص ضوء حبة في حبة، حبة في حبة، حبة في حبة، فأقدر إن أنا أتحرك، تمام.
ودايمًا أنا بقول: حتى لو أنا مكتئبة، أنتِ عارفة كويس قوي قوي قوي بأنه فيه خطوط حمراء لا تقدرين أنك تتعديها، خلي الصلاة من ضمن الخطوط الحمراء دي.

إذن: استحضار القلب في العمل، وطريقة التفكير اللي بفكر بها؛ اللي هي بكل ما سبق دي؛ اللي هي الشوق إلى الرحمن، احتساب أجر العمل، إني بحب ربنا -سبحانه وتعالى-، الخشية اللي هي الخوف الممزوج بحياء، الكلام ده كله... الكلام ده كله مع بعض بيبقى نوع من استحضار القلب في العمل، هو ده استحضار القلب في العمل، وأنا بشتغل الحاجة أنا بحتسب العمل ده، بحتسب الأجر، بحتسب الابتلاء، بحتسب الوجع، بحتسب حتى الشوكة، وأنتِ واقفة بتعملي الحاجة مثلًا الأكل في المطبخ اتعورتِ ولا حاجة، يبقى بحتسب كل كبيرة وصغيرة، يبقى في نوع من الاحتساب؛ إني دايمًا مستبشرة إني هاخد أجرً من وراء الأمور اللي بتضايقني، زي ما هاخد أجر من وراء الطاعات اللي أنا بعملها، وإن الطاعة نفسها حتى لو جوة منها مشقة، فالأجر على قدر المشقة، أو على قدر النفقة اللي بنفقها مثلًا، أو على قدر أي شيء من اللي أنا بعمله ده، كله محسوب إن شاء الله عند ربنا -سبحانه وتعالى-، وإن ربنا ما لا يضيع عنده ولا ذرة.

<u>من ضمن الحاجات برضو اللي بتحسسك باللذة التوحيد</u>:
والتوحيد هنا مش المقصود به الكلام النظري، يعني أنا بقول لا إله إلا الله وكده، ما خلاص ماشي... لكن التوحيد ده أنا قصدي به: الممارسة؛ اللي هو: إدراكك نعمة إن أنا بسجد لربنا لوحده، لا أسجد لصنم، أنا مش مخي إني أنا أسجد لحجارة، والكلام ده، لأ هو في نعمة هنا، وإني أنا بقوم للصلاة حبًّا لله -عز وجل-، بمارس التوحيد باللي هو: أنا بحب ربنا، بخشى الله -عز وجل-.

وطبعًا احنا لازم نفهم إنه في فرق بين:
المحبة الطبْعية: اللي هو بحب المانجا، بحب ولادي، بحب جوزي.

وبين إني بحب ربنا -سبحانه وتعالى-؛ اللي هو الحب التوحيدي.
والفروق دي -إن شاء الله- هناخدها من ضمن فروق **ابن القيم؛** في آخر الفروق في جزء كده خاص خالص بموضوع المحبة ده.
طيب، وإن أنا بمارس الصلاة دي بفضل الله -ﷻ-، أنا أصلًا بصلّي لله -ﷻ-، وفعلًا مش بصلي لحد، ودايمًا لا تظلمي نفسك بأنك تتهميها إنك بتصلي للناس، لأ، خلي في الواجهة عندك إني بصلي توحيدًا لله، بصلي علشان لا إله إلا الله، أنا بصلي حبًا لله، لما بتحطي ده في المقدمة، بيروح بقى وساوس الرياء والنفاق وكده، وحتى لو أنتِ في حاجة بتعمليها مثلًا بحق وحقيقي مش وسواس ولا حاجة، إن هي حتى فيها رياء ولا كذا؛ لما بتحطي في الواجهة إني بقوم حبًّا لله، أنا بقوم توحيدًا لله، أنا بقوم لربنا فقط، بقوم علشان أنا عايزة ربنا فقط، أنا عايزة الجنة، محتسبة الأجر، كل المشاعر دي لما بتحشديها توحيدًا لله -عز وجل-، بتموت لك حبة في حبة إذا كان رياء حقيقيًّا أو رياء وسوسة، الاثنين بتموتهم لك، بتقضي لك عليهم، وتبعدهم عن واجهة نفسك.

<u>كمان من أهم الأمور اللي ربنا -سبحانه وتعالى- يبرزقنا بها الطاعة:</u>
الأعمال الصالحة اللي لا يؤبَه لها دي، مش بننتبه لها؛ الإحسان للخلق، صدقة خفية، جنيه كده طلعتيه، حاجة خفيفة كده، اللي هو بتبقى حاجات بسيطة جدًّا أنتِ نفسك بتبقي محقراها، اللي هي إيه... ده دي حاجة عادية يعني! الحتة اللي هي هتبقى حاجة عادية دي؛ الله أعلم لعلها هي الأثقل في الميزان، استبشري بها، وافرحي بها.
والإحسان للخلق، الصدقة الخفية الخفيفة دي، النية كانت صالحة وأنتِ بتعملي حاجة معينة، كمان الأعمال اللي ممكن كثير منا لا ينتبه لها؛ يعني أنتِ مثلًا لو عطفتِ على يتيم، لو رحتِ مثلًا دار أيتام جبتِ لهم شوية مصاصات على شوية حاجات، بس مجرد زيارة، ابتسمتِ في وجههم، حسستِ على شعرهم، عطفتِ على ولد صغير قارفك في عيشتك ومزهقك، ورحتِ عطفتِ عليه كده مثلًا، رحمتِ حد عجوز، عملتِ حاجة مثلًا... فاكرين زمان يا ولاد لما كنا بنساعد الناس العواجيز يعدُّوا الشارع، ولا نشيل مع جارتنا... طبعًا دلوقتي لما تيجي تشيلي مع وحدة ست كبيرة شنطة ولّا حاجة تفتكر هتاخديها وتجري ☺... الزمن تغير، بس أيام زمان كان في حاجات جميلة الناس بتعملها مع بعضها وكانوا بيبقوا حاسين بالأمان مع بعض...

يعني ممكن لو قدرتِ جارة تكوني عارفاها تشيلي معها شنطة، ولّا تطلّعي لها حاجة... الحاجات اللي كانت بسيطة دي، اللي بتخلي في لحمة جميلة بين الناس، ومودة ورحمة بين المسلمين، حتى لو كانت مش مسلمة، وعملتِ حاجة بس لوجه الله، وبنية الدعوة إلى الله، والكلام ده... حاجات جميلة يا إخواننا كنا بنعملها مبقتش دلوقتي في ذهننا.

تمام؟

كل دي من الحاجات، بر والديك، لما تعملي لها المواعين وأنتِ مقريفة وكده، وتحاولي وتحتسبي وهي عمالة تزعق وكده، طبعًا عشان لو بنتي سمعت الكلام ده تحتسب برضو ☺ تحتسب الأجر يعني ☺

خلاص؟

وكده، وإنك تحسي بالشعور بالامتنان، شعور إني بحب فلانة في الله فعلًا عشان عملت طاعة معينة، الشعور بالفرح أن فلانة عملت خير، إني أنا أفرح لغيري، الكلام ده، وكل المشاعر الحلوة دي لما أستحضرها وأخليها دايمًا في الواجهة... إوعي تفتكري أن مثلًا إيه: طيب أنا عندي حاجة وحشة ولّا كده، خلي في الواجهة الحاجة الحلوة، خلي في الواجهة ما بينك وبين نفسك الحاجة الحلوة، هي اللّي تكبر جواكِ، هي اللّي تخاطبي بها نفسك كثيرًا لحد ما تبقى هي المتمكنة، هي اللّي واخدة الحجم والمساحة الأكبر من تفكيرك، إني بعمل الحاجة دي الكويسة، أنا فرحت لفلانة، الحاجات دي بحيث أنك تعززيها جوة نفسك، فتكبر جوة نفسك. تمام؟

<u>الحاجة المهمة جدًّا، top الموضوع عشان نحس بلذة الطَّاعة وكده:</u>

إني أسأل الله -عز وجلّ- لذة الطاعة وانشراح الصدر، ودي أهم حاجة، ده جِماع الأمر، اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، اللهم أعني على الصيام والقيام وقراءة القران، اللهم ارزقني لذة الطاعة، اللهم ارزقني حلاوة الإيمان، اللهم ارزقني انشراح الصدر لذكرك، اللهم أعني على كذا... كل حاجة، اللهم ارزقني قلبًا يخشع لذكرك، وعينًا تبكي من خشيتك، اللهم ارزقني قلبًا لك مخبتًا خشوعًا ذكورًا، اللهم ارزقني حبّك، اللهمّ كن أحب إليَّ من الماء البارد في حر الرمضاء...

أفضل أدعي الأدعية اللي أنا نفسي أحسها، المشاعر اللّي نفسي أحسها، الحاجات اللّي نفسي أعملها، أسأل الله -عز وجل- منها.

طيب، من ضمن الحاجات المهمة جدًّا جدًّا جدًّا: الحرص على الاسترخاء، وإني آخد شيئًا من ملاذِّ الدنيا بالمعروف.

زي ما بقول لك كده: إذا أنا مريضة وسواس، أو اكتئاب، أو أي مرض نفسي؛ صعب جدًّا أحس باللذة دي طول ما أنا متوترة وأنا بعمل الحاجة، لكن أنا لما أفكر بطريقة مختلفة، وأبدأ أحاول أسترخي، وأتجاهل الحاجة الوحشة؛ ده من ضمن علاجي.
فلمّا أسترخي وأعمل الكلام ده، وآخذ من ملذات الدنيا بالمعروف بدون تأنيب ضمير، ولمّا آجي أقف أصلي أستحضر الحاجات الجميلة دي كلها؛ ده أكيد بيساعدني على الخروج من الحالة الحرجة، أو إني لا أدخل أو لا أزيد -على الأقل- الوسواس أو التعب ده.

وبرضو أنتِ بنفس الوقت متقنعنيش إنك طول النهار مضغوطة بشغل البيت، والأولاد، وزوجك، وخناق مع فلانة وعلانة ووو... وإنك هتقدري تستمتعي بالطاعات اللّي أنتِ بتعمليها وأنتِ في حالة التوتر دي! ده أنتِ هتخشي الصلاة تقعدي تفكري: وهعمل، وهسوّي، ولسّة مخلصتش، والأكل اتحرق ووو...

استرخي شوية، لازم يكون في نوع من الاسترخاء، غصب عنك اجبري نفسك عل إنك تسترخي وترتاحي. عشان كده استحب الفقهاء القائلة، حتّى أنتِ لو مش هتنامي تقيّلي، تقيّلي دي مش لازم فيها نوم، لكن إنك ترتاحي شوية، تاخدي نوع من ملذات الدنيا بالمعروف تعينك على استكمال طريقك. ودي نبهوا عليها في آداب طالب العلم! طالب العلم نفسه لازم أنه يأخذ شيئًا من ملذات الدنيا تعينه على طلب العلم.

إنك تتامّلي بآيات الله -عز وجل- حتى لو ولادك عاملين دوشة، خديهم واقعدوا، بصوا على الشجر يا ولاد، بصوا على السماء يا ولاد، اقعدي بهم في البلكونة... تفرجي يا ستي على النمل اللي مزهقك في عيشتك وقولي سبحان الله ☺.

يعني شيء من الاسترخاء، مش كل حاجة ضغوط ضغوط ضغوط، يا رب أنا أولكم أسمع الكلام ده، عشان خلاص الواحد بقى عامل زي قاطرة بخارية عمالة تنفس طول النهار، زعيق زعيق زعيق، ربنا يهدينا ويصلح حالنا...

طيب... فكل ده، الهدوء والاسترخاء بيعينك أنه يكون قلبك قابل إنه يشعر بلذة الطاعة، بنعالج لسانك عشان يحس بطعم الأكل، فبرضو بنعالج قلبك وروحك عشان تحس باللذة بتاعة الطاعة.



ما هو الإيمان

الإيمان معناه إيه؟ وازاي الإيمان ده بيؤثِّر في حالتي النفسية سلبًا وإيجابًا؟

- معقول الإيمان بيؤثِّر في حالتي النفسية سلبًا وإيجابًا؟
- أيوة، يؤثِّر سلبًا وإيجابًا.

وإيه علاقة الأمراض النفسية بالإيمان؟ هل مفيش أي علاقة خالص؟ هل الأمراض النفسية لا تتأثّر بالحالة الإيمانية نهائيًا؟ الصحابة كان وضعهم إيه بالنسبة للأمراض النفسية دي؟ أنتِ **بتقولي: المرض النفسي مش معناه ضعف الإيمان، طيب الصحابة لم تكن عندهم أمراض نفسية ليه؟ ليه الناس اللّي قبلنا لم تكن عندهم أمراض نفسية زي اللي نعاني منها في زمننا ده بجيلنا ده؟ ليه الأمور متفشية أوي في الأمراض النفسيّة والعقليّة والكلام ده متفشٍ جدًّا في زمننا أكثر من الزمن اللي فات وأكثر من زمن الصحابة بكثير؟**

السؤال ده احنا محتاجين نجاوب عليه؛ عشان ده سؤال يؤرقنا، ويحسسنا باستمرار أنه المرض النفسي هو عبارة عن ضعف إيمان لأن الصحابة مكنش عندهم أمراض نفسية!

هنفهم الكلام ده، وهنفهم إذا كان في فعلًا علاقة بين الإيمان وبين المرض النفسي بالتفاصيل، بشرح معنى الإيمان نفسه؛ لأن كثير منّا من اللي بيتكلم في الموضوع ده مش فاهم أصلًا يعني إيه إيمان، ومش أصلًا يعني إيه مرض نفسي، هنعرض الكلام ده بشيء من التفاصيل، والله المستعان، وربنا -سبحانه وتعالى- يوفقنا، ونسأل الله -عز وجل- أنه لحد دلوقتي نكون ماشيين بطريقة مفيدة ونافعة، وبتزيد لنا مساحات الشعور بالراحة، وتزيد لنا إيماننا، وتزيد لنا راحتنا النفسية، وإن احنا -إن شاء الله- نستمر على الأفضل، أو نزداد للأفضل -إن شاء الله-.

نرجع تاني:
إيه هي علاقة المرض النفسي بالصحة النفسية بصفة عامة؟
ليه الأمراض النفسية لم تكن مُتفَشِّية في الصحابة؟
يعني إيه الحكاية دي؟ إيه الحدوتة دي؟

عايزين نتكلم فيها بقى بتفصيل أكثر، يعني احنا تكلمنا عنها في أول محاضرة، وقلنا إن المرض النفسي ليس مرادفًا لضعف الإيمان، لكن احنا لسة برضو حاسين الموضوع فيه غموض، ومحتاجين نفهمه بصورة أكبر من مجرد الكلام العارض أو القليل اللي احنا قلناه في أول محاضرة.
طيب...

أول شيء: أنا قلت لكم أنا مش متخصصة في الطب النفسي، بس المعلومات العامة اللي عندي هنتكلم بناءً عليها... أنا عارفة إن المعلومات صحيحة، وبنتكلم بناءً عليها.
فهنفهم إيه الفرق بين المرض النفسي أصلًا وغير المرض النفسي أولًا؛ عشان نفهمه بصورة مبسطة، أو شعبية، أو مش اللي هو أنا متخصصة، لكن أنا فاهمة القصة عاملة ازاي.

عندنا تفاعلات ظرفية، أو ضغوط معينة مثلًا، أو زي ما تكلمنا قبل كده إنه مثلًا: ممكن أكون صايمة فيجيلي وسواس، أو يكون عندي شوية أنيميا، فعدم التركيز يخليني عمالة أقول: أنا طفيت الفرن، أنا طفيت البوتاجاز، المكواة يا ترى متولعه ولا لأ!
ممكن فعليًّا أكون بنسى، أو نسيت فعلًا أطفي الحاجات دي، أو أنا مش ناسية وعندي حالة من مجرد الوسواس من كُتر ما أنا دايخة مش مركزة والكلام ده، فدي تفاعلات ظرفية.
ممكن يجيلي حالة قلق فجأة، أحس مثلًا إن أنا قلقانة جدًّا أو كذا، عندي ضغوط نفسية مثلًا، عندي ظروف أمُرُّ بها، فيجيلي حالة من القلق مثلًا اللي هي في فترة معينة.
ممكن يحصل حدث ما أقعد فترة عندي حالة حزن، عندي حالة ضيق، مش قادرة أقوم من السرير، أو كذا.

هل ده هو المرض النفسي؟ ولا إيه هو المرض النفسي؟
لأ، دي تفاعلات ظرفية، تفاعلات نتيجة ظروف أو ضغوط أو كده، أما المرض النفسي فهو حاجة أكبر من كده شوية.

<u>عندنا علامتان على مسألة المرض النفسي ده:</u>

- أول شيء: إنه الحالة نفسها بتستمر فترة، تستمر فترة طويلة، يعني مش أنا مثلًا زعلانة عشرة أيام، لأ، ممكن أسبوعين أو أكثر، في حالة مش طبيعية، لها علامات، لكل مرض نفسي...
  احنا اتفقنا كلمة (مرض نفسي) أنا بَقُولها على كله، مش هنقعد نفرّق أو نستخدم مصطلحات دقيقة؛ الاكتئاب بقى، الوسواس، أي شيء هو مرض نفسي اللي هو إيه... هيستمر لفترة طويلة.

- والحاجة الثانية: أنه يعوق المريض عن أداء واجباته ومهماته اليومية، تمام؟

دول العلامتان الأساسيتان اللي بتشترك فيها جميع الأمراض النفسية الحقيقية، (المرض) مش مجرد تفاعل ظرفي، أو حاجة عابرة ممكن أي حد يمر بها في أي وقت.

<u>طيب، هو إيه حكاية المرض النفسي؟ أو هو جاي من أنهي حاجة؟</u>

المرض النفسي ده؛ سواء بقى مرض نفسي، خلل، اضطراب، مرض عقلي... كلهم يعني بيكون في خلل مُعَيَّن في كيمياء المخ، تمام؟

فيه چين مثلًا بيسبب الخلل في كيمياء المخ، ده استعداد للخلل في كيمياء المخ.

ممكن يظهر وممكن لا يظهر؛ يعني الخلل ده ممكن يظهر وممكن لأ.

بيظهر نتيجة أسباب مجتمعية، ضغوط مثلًا، أسباب تربوية، أي حاجة من الحاجات دي بتتسبب في إن الموضوع يتفجّر...

زي بالضبط مثلًا إنه ممكن يكون إنسان عنده استعداد لمرض بدني معين.

تعالوا نأخذ كمثال: تسوس الأسنان؛ في عندنا ناس مخلوقين وعندهم ضعف في أسنانهم مثلًا، بالخِلقة مولودين كده، خلاص؟

طيب، ففيه منهم طائفة (اللي هم عندهم ضعف في الخِلقة، عندهم استعداد فطري لتسوس الأسنان) لا يأكلون حلويات كثيرًا، بيغسلوا أسنانهم كل يوم، بيحافظوا عليها، وكده.

وناس ثانية مقضّيينها أكل حاجات حلوة، وبيناموا من غير غسيل أسنان، وبيصحوا من غير غسيل أسنان، وهكذا.

طيب، دول مين فيهم هيكون عُرضة أكثر لإنه الأثر بتاع أنا مخلوق كده أسناني ضعيفة أنه يتفجر الشيء ده؟ طبعًا اللي مش محافظ على أسنانه، بالعكس كمان؛ الإنسان اللي هو مخلوق وأسنانه قوية، برضو واحد هيحافظ عليها ويحرص عليها ويغسلها وكده، وتبقى بيضاء دائمًا ونظيفة ومش متسوسة وكذا، وواحد تاني برضو هيأكُل حلويات كذا، وينام من غير غسيل أسنان وكده.
أي نعم، اللي هو بالخِلقة الچين بتاعه إن هو أسنانه قوية وكده، بالنسبة مثلًا إن هو أكل بنفس معدل اللي هو خلقته أضعف، أكَل حلويات بنفس المعدل، ونوم من غير غسيل أسنان، والكلام ده، اللي هيظهر على ضعيف الخلقة في بتاع الأسنان يعني أكثر، أو قابليته اكثر من اللّي مش عنده، بس في النهاية الاثنان قابلان جدًّا لتسوس الأسنان، تمام؟
سواء بقى زي ما قُلنا كده هي أسباب مثلًا أنه مبيغسلش أسنانه، أو كده.

برضو الصحة النفسية دي، ممكن البني آدم يكون عنده خلل في كيمياء المخ، عنده استعداد فطري للمرض النفسي، في حاجة في كيمياء مخه عندها استعداد أنه لو اتعرض لأزمة جامدة ممكن يظهر عنده اضطراب معين، ممكن يظهر عنده مرض عقلي معين، أو مرض نفسي معين، أو كده، تمام؟ يظهر عنده وسواس قهري، يظهر عنده نوبة اكتئاب قوية، يظهر عنده قلق مرضي... إلى آخره بقى.

وممكن بدون أي ضغوط أو أي حاجة يظهر المرض؛ يعني مثلًا: في أمراض مش مستنية ضغوط عشان تظهر، هي بتظهر لوحدها، تظهر حتى عند الطفل الصغير، يعني ممكن طفل لسة مثلًا عشرة، أو أقل من كده= يظهر عنده مسألة الوسواس القهري ده بدون أي ضغوط؛ لا تربوية، ولا أي حاجة.
ممكن كده وممكن كده، تمام؟ في النهاية هو ابتلاء، خلاص؟ طيب.

احنا طبعًا في زماننا ده أصلًا بصفة عامة متفشية الأمراض جدًّا، يعني أنتم شايفين بتسمعوا عن أمراض لم نكن نسمع عنها قبل كده، بنسمع عن حاجات غريبة جدًّا، أمراض جديدة، أمراض قوية، يعني حاجات من دي، خلاص؟

في فرق طبعًا في المجتمع، لأن المجتمع بيؤثر طبعًا في صحتك النفسية، يعني أنت لو عايشة في بلد مثلًا بتعتني بصحتك بصفة عامة، والمرتبات مضبوطة، والأكل و الشرب نظيف و و و... غير لما تكوني عايشة في بلد مضغوطة.
لما بتكوني عايشة مثلًا في بيئة سوية في التربية، بتأخذي حقوقك، بتتربي صح، بتتعلمي تعليمًا نظيفًا، بتأخذي الكلام ده، أكيد غير لو أنتِ مضغوطة.
اللي عايش في الأرياف ويشوف الزرع، وعايش كده، أو مثلًا عايش في الصحراء، في أماكن مفتوحة، غير لما يكون عايش في وسط مكان خرسانة مسلحة يعني...

فبالتالي أنتِ لما تيجي تقارني أصلًا ما بين نِسَب الأمراض النفسية مثلًا بين العيشة الحضرية، والعيشة في المدن، والعيشة في أماكن فيها هواء نظيف وكذا... أصلًا بيكون ده نوع من العلاج أنه يقول لك: روح نقاهة أو كده.
فنفس الكلام؛ الصحابة -رضي الله عنهم- كانوا عايشين في بيئة مختلفة تمامًا عنّا، الأمراض نفسها لم تكن زي عندنا، الأكل والشرب أنظف من كده، فحتى اللي هو في الآخر خالص بقى اللي هو السبب الجيني الموجود، يا إما يظهر يا إما لا يظهر، فكانت طبعًا نسبة الأمراض النفسية مختلفة تمامًا.
ناهيكِ بقى عن أن مثلًا الناس بيبقى عندهم نوع من التطلعات، واحنا دلوقتي عندنا الانفتاح الشديد، أنتِ التلفزيون مخليكِ بتشوفي مثلًا أنواعًا من الملذات والكذا، فبتحسي أكثر بالعبْء النفسي عشان توفري... الرجالة مثلًا يوفروا لأزواجهم وكده، وأنتي كسِتّ لكِ تمنيات وتطلعات مثلًا، فبقى الأمور فيها ضغوط نفسية كثيرة أوي أوي أوي، ونفوس غير سوية أصلًا بدون شيء نتيجة المجتمع والتربية والأمور دي كلها.

فطبيعي جدًّا اللي عنده جين، أو خلل في كيمياء المخ بتاعه، طبيعي جدًّا أنّه ممكن يتفجر تحته كل الضغوط دي، و يحصل ظهور الأمراض النفسية بصورة أكبر بكثير من أيام الصحابة، ومن أيام أجدادنا أصلًا، ومن أيام زمان.
مش معنى كده أنه النسبة صفرية زمان يعني، أو مثلًا اللي عايش في الأرياف وكده النسبة مثلًا صفر، لكن أكيد في وضع مختلف، يعني لو عندك حد عنده جين وتربَّى بطريقة تعلمه مثلًا تفكير إيجابي بطريقة معينة، أو أنه هو يستغل مثلًا الظروف بطريقة كويسة، أنه يفكر بطريقة كويسة، أنه هو يأكل مثلًا أكل غذاء صحي، أنه هو

يمارس رياضة، أنه هو يطلع مثلًا رحلة في أماكن مفتوحة... الوضع ده سواء أيًّا كان؛ كافر، مسلم، أو كده= بيبقى مش عرضة للمرض النفسي زي اللي هو عنده نفس الجين اللي ممكن يسببله الخلل في كيمياء المخ، أو اللي هو الخلل في كيمياء المخ ده وقاعد تحت ضغوط ضغوط ضغوط ضغوط؛ ضغوط مذاكرة، ضغوط عشان يجيب مثلًا درجة كويسة، ذم الأهل مثلًا، أنه مش لاقي مثلًا صحبة كويسة يصاحبها، مثلًا تنمُّر، يتعرض لضغوط مجتمعية، مثلًا حد يتّريق عليه باستمرار، حد يعيّب على شكله، حد كذا، أو أنه هو مثلًا دايمًا قاعد في مكان مغلق، دايمًا في مكان مفيهوش شمس كفاية، مش بياكل غذاء كويس، أكيد ده غير ده في تفجُّر المرض النفسي نفسه، طيب.

<u>برضو احنا كده بس أجبنا على السؤال:</u>
<u>ليه الصحابة مكانش عندهم الأمراض النفسية زي دلوقتي؟</u>

<u>وكمان اللي هو السؤال الثاني اللي احنا بقى محتاجين نفهمه أكثر:</u>
<u>إيه علاقة الإيمان بالمرض النفسي؟</u>

احنا تكلمنا أنه غالب الأمراض النفسية زي ما تكلمنا كده أن لها علامتين عشان نبقى فاهمينهم؛ اللي هو: الاستمرار لفترة طويلة، وأنه هي تعوق المريض عن أداء الواجبات.

<u>احنا عندنا نوعان من العلاج اللي بيمارسهم الطبيب للمريض النفسي (لما بيكون المرض مرض يعني):</u>

- **نوع من العلاج: دوائي.**
- **ونوع من العلاج: معرفي.**

المعرفي ده هو نوع من تصحيح الأفكار، نوع من المخاطبة الوجدانية مثلًا للمريض، تمام؟ هو بيخاطبه معرفيًا، يعني بيصلح له أفكاره، بيصلح له طريقة تفكيره، بيصلح له ازاي يتفاعل مع نفسه.

لاحظي أنه حتى التفاعلات الظرفية، الضغوط دي= ممكن تقلب فعلًا بمرض نفسي، تعمل لك خلل في كيمياء المخ حتى لو مش عندك الجين ده.
يعني مثلًا: واحد حصلت له ظروف صعبة جدًّا؛ مثلًا فقد فلوسه وأحبابه وكذا، وظروفه صعبة جدًّا، تمام؟
هو يعني دخل مثلًا في نوبة حزن شديد وكده، وبدأ تفكيره يبقى سلبي أوي أوي أوي، يفكر مع نفسه أنه هو يعني تعبان، وأن هو كذا، و يبتدي يخاطب نفسه بخطاب وحش...
فيه ناس ممكن تخاطب نفسها بخطاب إيجابي، يعني إذا أنا كنت خسرت ده بس ممكن أعمل كذا، وأتصرف بالطريقة الفلانية، وأحاول من جديد وكذا... يبقى في عنده همة كده، طريقة معينة في التفكير، ربنا خلقهم كده.
فيه ناس ثانية لأ، هو استسلم مثلًا للأفكار السلبية دي، أو الأفكار التعبانه دي، فبدأ الموضوع يطول يطول يطول، لحد ما فعلًا حصل خلل في كيمياء المخ، حتى لو ظروفه تحسنت هو خلاص دخل في نوبة اكتئاب، أو دخل لو هو بقى مثلًا وسواس قهري، أيًّا كانت بقى النوبة اللي هو دخل فيها دي، بغض النظر يعني.

إذن: عشان كده هناك نوعان من العلاج؛ نوع دوائي، ونوع معرفي.
طبعًا هم بيقعدوا بقى يشرحوا في الموضوع ده حاجات كثيرة، يعني مثلًا النوبة اللي هي القوية أوي في المرض النفسي، لأ، لازم يتدخل بعلاج دوائي وبعدين المعرفي، مثلًا بيجي للمتوسطة، ممكن بيصلح مع الخفيفة، بيصلح مع الحاجات العارضة، الكلام ده كله، خلاص؟ مش دي قضيتنا.

بس احنا عايزين نفهم إيه علاقة الإيمان؟
الإيمان أصلًا هو مجموعة من المعارف...
<u>الإيمان ده عبارة عن إيه؟</u>
بعض الناس بتفتكر أن الإيمان دي حالة بس من الشعور مثلًا أو كذا، لأ، الإيمان مش مجرد شعور، الإيمان ده:
- **قول** (قول القلب؛ اللي هو: التصديق).
- **وعمل** (عمل القلب، وعمل الجوارح).

ده كده أنا مقسماه لكم ثلاثة، بعض العلماء يقسموهم لاثنين (اللي هو يقولون لك: قول، وعمل)، بعض العلماء يفنطوهم يخلوهم أربعة، في بعض العلماء يقسموهم لحوالي ستة، وأنا بختصرهم، هقول إيه:

- **قول القلب؛ اللي هو: التصديق.**
- **وقول اللسان ده أدخله في عمل الجوارح أو كده، أن هو نطَقَ بلا إله إلا الله يعني.**
- **وعمل القلب وعمل الجوارح.**

وأهم حاجة من الثلاثة، واللي احنا هنتكلم فيهم: عمل القلب، وعمل الجوارح. يعني **هنتكلم في مسألتين: عمل القلب، وعمل الجوارح بالذات.** تمام؟

إيه علاقة الكلام ده (عمل القلب، وعمل الجوارح)؛ اللي هو الإيمان؛ اللي هو أنا دلوقتي أنا لما هقوم أصلي ده إيمان، تمام؟
التفكير، حالة الصبر، حالة الزهد مثلًا، الشعور من جوانا بالزهد مثلًا، حالة الصبر، حالة الرضا، التفكير اللي جواية ده أعمال قلوب مش مجرد تفكير عادي يعني، و أعمال الجوارح اللي هي حركتي أنا، هقوم أصلي، هزكِّي، هطلَّع فلوس، هقوم مثلًا أصوم، ده عمل جوارح، تمام؟
هروح مثلًا مسجد، هسمع درس، الكلام ده كله، ده كله اسمه إيمان، تمام؟ طيب.

<u>إيه علاقة ده بالمرض النفسي؟ ازاي الكلام ده بيدخل في المرض النفسي سلبًا أو إيجابًا؟</u>

الكلام ده طبعًا اللي هقوله لكم قابل للأخذ والرد، وممكن ناس تقتنع به وناس تقول لك: لأ، الكلام مثلًا مش مضبوط أوي أو كده، هي وجهة نظري على أي حال، أنا بحاول أنقلها لكم؛ لأن ده شيء أنا رصدته من تعاملي مع الناس، وتفكيري أنا مع نفسي.

أنتِ دلوقتي مثلًا **عمل القلب** ده ممكن جدًّا إن أنا أبقى فاهم مثلًا مفاهيم معينة غلط أو كده، فتؤدي إن أنا أدخل في mood وسواس، ممكن أقدر أعدي منه بسلام

وممكن أغرق فيه؛ يعني أنا دلوقتي لو أنا حضرت مثلًا درس ومثلًا اتكلم فيه كلام على أن أنا محتاجة مثلًا النية، خلاص؟ هبدأ بقى إيه أنا دلوقتي مثلًا عايزة أعمل نية صالحة، يبتدي يجيلي الشيطان: أنتِ دلوقتي نيتك دي صح ولا غلط؟ رياء ولا مش رياء؟ طب أنتِ لما صليتِ الظهر ده كان ظهر ولا عصر؟
فيه ناس چيناتها وكيمياء المخ عندها توقَّف الموضوع ده فورًا، تمام؟
فيه ناس ثانية لأ، أنتِ بقى عندك في هنا تفكير أنتِ عايزاه، ومش قادرة تضبطيه، مفهمتيش المعلومة بطريقة صحيحة، فمخرجتيش من الـ mood بتاع التفكير الغلط، فتغرقي فيه تدخلي في mood اللي هو وسواس قهري مثلًا؛ صليت ظهر ولَّا عصر؟ لأ، أنا صليت غلط، كام ركعة؟ كذا، مش عارفة إيه.
عندنا لو أنتِ مثلًا بتدرسي صح؛ كل الفقه المذهبي مثلًا بتلاقي فيه أنه لو وصلت المسألة للوسواس تجاهليه، خلاص؟

بس المذهب المالكي فيه حاجة جميلة أوي، فيه كده قسم كامل للمستنكِح بالشك. المستنكِح بالشك ده من ضمنه: الشخص اللي عنده وسواس قهري مثلًا.
فبيخاطبه يقول له: "أنت لو وصلت لمرحلة أنك تشك كل يوم في صلاتك"... ده خطاب فقهي تمامًا، مش خطاب علم نفس ولا حاجة: "**لو أنت بتشك كل يوم في صلاتك؛ صليت ثلاثة ولّا أربعة؟ صليت اثنين ولَّا ثلاثة؟ كذا بالطريقة دي، خلاص؛ يبقى أنت كده اسمك مُستنكِح بالشك**".

طيب، **هيعمل إيه المُستنكِح بالشك ده؟ يقولوا له إيه؟**
هتبني على الأكثر؛ يعني مش على الأقل زي العادي (الشخص اللي مش مريض بيبني على الأقل)؛ يعني: صليت اثنين ولا ثلاثة؟ الأقل اثنين، يبقى اثنين، وأبني على الأقل، يبقى خلاص اللي أنا فيها دلوقتي الثالثة.
تمام؟

أمّا المستنكِح بالشك اللي بيشك كل يوم مرة واحدة في الصلاة فهنقول له إيه؟
لأ، اثنين ولا ثلاثة؟ ثلاثة يا عم.
ومش هأثم؟ آه، مش هتأثم.

مريض الوسواس، اللي فعلًا عنده وسواس قهري، لمّا بيفكر بالطريقة دي يبتدي الوسواس يقل.
آدي علاقة من علاقات الإيمان، والإصلاح المعرفي الإيماني للوسواس القهري مثلًا، تمام؟

نفس الكلام؛ عمل الجوارح، دي بقى العلاقة الثانية مثلًا اللي أنا بفترضها في علاقة الإيمان بالأمراض النفسية وبالصحة النفسية بصفة عامة.
أنا عندي كل عمل إيماني؛ ربنا -سبحانه وتعالى- يعني فعلًا جعل لنا الدين ده فيه سعة كبيرة جدًّا؛ عندك باب الصيام، عندك باب الصلاة، عندك باب العمل الخيري، عندك باب الصدقات، عندك أبواب كثيرة جدًّا جدًّا جدًّا.

في ناس ربنا -سبحانه وتعالى- بيفتح لهم باب الصيام، في ناس ربنا بيفتح لهم باب الصلاة؛ بزيادة يعني، الحاجات الزيادة مش الفرض، طبعًا الفرض المفروض كلنا هنعمله وكده. وفي ناس بيفتح لهم ربنا -سبحانه وتعالى- يعملوا جمعية خيرية، ويبتدوا يروحوا يتصدقوا ويلفوا على الناس وكذا، طيب.

طبيعة الاكتئاب فيها نوع من الانطواء؛ لو أنا مثلًا اخترت إن يكون العمل الصالح بتاعي اللي هزوّد فيه وكده: (طلب العلم). طيب (طلب العلم) ده بيحتاج مني إني أنعزل فترات طويلة عن البشر، وأقعد أذاكر فترات طويلة مثلًا، أقعد أنا والكتاب، تمام؟

ده ممكن يُصاب به حتّى اللي بيذاكر كيمياء، وفيزياء، وطب، وهندسة... حاجات أخرى يعني، خلاص؟ بس أنا بكلمك دلوقتي من الناحية الإيمانية، أو بكلمك عن علاقة الإيمان بالأمراض النفسية؛ يعني ازاي الموضوع ممكن يحصل.

طيب، أنا دلوقتي خلاص معزولة، وأنا طبيعتي مثلًا إني بحب الأنس بالناس، خلاص؟ وهقعد أنا معزولة فترات طويلة جدًّا عشان أنا عندي عزيمة وبتاع، وقاعدة

بطلب العلم معزولة في قلب أوضتي كتيير أوي أوي أوي، وأنا عقليتي ونفسيتي لا تتحمل هذه العزلة، طب النتيجة بتكون إيه؟
النتيجة بتكون إني ممكن جدًّا أكون عُرضة للاكتئاب.
أنتِ بتقولي كده يا سارة، بالعكس؛ الناس بتقول الإيمان بيخلينا ميبقاش عندنا أمراض نفسية، وأنتِ كده بتقولي عكس الناس ما بتقول!
أيوة، لو أنا في حاجات لم أراعِ فيها نفسيتي هتكون عاملة ازاي، وأخذت فيها جزءًا من الرفاهية...
عشان كده بنلاقي أنه حتى اللي بيتكلم عن آداب طلب العلم بيقول لك إيه؟ إنه ينبغي لطالب العلم إنه يأخذ جزءًا من الترَّفُه عشان يستعين به على طلب العلم وكده، تمام؟ طيب.

نيجي مثلًا في عمل الجوارح، الناس اللي هي بتخرج تعمل أعمال خيرية مثلًا، أو تلف على الأيتام، وتدِّي المرضى، وتروح تتصدق، ومش عارفة إيه؛ الحركة دي هي دلوقتي بتختلط مع الناس، وبتخرج مع الناس، وبتروح، وكذا، وهي لو الوضع ده ملائم لطبيعتها... هي ملائم دلوقتي لطبيعتها أن هي بتحب كده، وبتحب تختلط بالناس.
هي أخذت عملًا إيمانيًّا، مش ده أثَّر فيها أثرًا إيجابيًّا؟ خلاها دايمًا معنوياتها مرتفعة، حتى لو في حين عندها إنها تُصاب بالاكتئاب أو كده، بتلاقي إن هي دايمًا في حالة من التجديد ومن المعنويات المرتفعة اللي تعمل لها وقاية... ما هو بعمل إيماني أهو! تعمل لها وقاية من المرض النفسي (اللي هو الاكتئاب، اللي هو بيجيلها، وهي عُرضة له أصلًا) إن يحصل لها كده، ليه؟ لأنها دايمًا في حالة تجدد، وفي حالة نشاط مناسبة لطبيعتها، فبتعمل حالة من الوقاية إنها تقع في مرض الاكتئاب.

في حين إن اللي انعزلت وهي طبيعتها عايزة تخرج وتروح ومثلًا، أو تعمل أنشطة في وسط بشر، انعزلت عشان تطلب العلم، وهي نفسيًّا مش مؤهلة لكده؛ فممكن تكون عُرضة للاكتئاب، وتقعد تستغرب ازاي أنا بعمل عمل خير وأقع في mood اكتئاب، وأقعد مثلًا بالشهور مش قادرة أفتح كتاب؛ طب أنا عايزة أعمل عمل خير، وحتى الصلاة تبقى ثقيلة عليَّ، وإني كذا، وإني كذا...

فدي واحدة تَأَثَّرت حالتها النفسية إيجابيًّا من عمل الجوارح بتاعها، ودي واحدة تَأَثَّر سلبيًّا من عمل الجوارح بتاعها.
نفس الشيء لمّا تكلمنا على عمل القلب، اللي هو مثلًا تأثير عمل الجوارح أو تأثير عمل القلب، أو العلم المعرفي لمّا الواحدة تعلمت إن هي هتبني على الأكثر، ولو هي شكت في الصلاة بتاعتها هتبني على الأكثر ده (اثنين ولَّا ثلاثة؟ لا، ثلاثة) عشان هي بقت مستنكِح بالشك.
خذي بالك أنه ممكن أصلًا اللي هو وسواس يوم ده؛ يعني أفكر يوم، أو إني أقول في كل يوم مرة فقط: (أنا كده صليت كذا ولَّا كذا؟)؛ ده ممكن عند الطب النفسي الأطباء لا يعتبرون دي مريضة وسواس مثلًا... مثلًا يعني، خلاص؟ لكن هنا الفقه اعتبرها إن هي كده اسمها مستنكِح بالشك، وإن هي المفروض تتصرف بالطريقة الفلانية، فعالج المسألة وقطعها من البداية.
ممكن حتى مع الموضوع ده تحتاج لعلاج دوائي لو هي بقى فعلًا طبيًّا مريضة وسواس قهري، لكن الحتة دي في الفقه ده هيساعدها على العلاج.

إذن: في علاقة عندي ما بين الإيمان وما بين المرض النفسي بالصورة اللي أنا بشرحها لكم دي؛ اللي هو ازاي المفاهيم بتاعتي أنا تؤثر إيجابيًّا أو سلبيًّا، وأعمالي أنا الإيمانية دي ازاي تؤثر سلبيًّا أو إيجابيًّا.

طيب، لو مثلًا: (قيام الليل)، ممكن في بعض الناس لو حصل اضطراب نوم شديد عندهم؛ يعني مثلًا: هي واخدة إن هي بتسهر، عندها أرق بالليل، وبعدين هي مصممة إنها تصحى مثلًا الساعة 3 الفجر تصلي، فهي نايمة الساعة 12، على بال ما راحت في النوم، فنامت ثلاث ساعات، الثلاث ساعات دول مكفوهاش نوم، وهي مصممة تقوم تصلي القيام الساعة 3.
فدي دلوقتي هي المفروض بتعمل عمل إيماني أهو، خلاص؟ لكن العمل بالطريقة دي ممكن يؤثر فيها سلبيًّا، فيؤدي بها مثلًا إن الأرق يزيد، إن هي يجي لها مثلًا نوبة اكتئاب لاضطراب النوم ده، إن الضغط ده يسبب لها مرض القلق اللي هو المرضي فعلًا، يجي لها مثلًا panic attack، يجي لها أي حاجة من الحاجات دي.
أنا طبعًا مش هشخَّص مش بتكلم في كده، بقول لك إن ممكن مثلًا حاجة زي كده.

- طيب يا ستي ده أنا عايزة أقيم الليل أعمل إيه؟.
- فنجي نقول لها مثلًا: طب أنتِ ليه ما تقيميش الليل في فترة الأرق بتاعك؛ يعني أنتِ كده كده عندك حالة أرق، خلاص؟ قومي صلي قبل ما تنامي.
- إيه ده هو في قيام قبل النوم؟
- آه ممكن تصلي القيام قبل النوم، مفيش أي مشكلة، ومقبول وكل شيء.

يبقى أنا دلوقتي ليه مرتبش عباداتي بالصورة الملائمة لي بدنيًّا كصحة، ونفسيًّا؛ عشان تكون مؤثرًا إيجابيًّا في صحتي النفسية، مش مؤثر سلبي؛ زي ما قلنا أن مثلًا واحدة في العلم الشرعي، وانعزلت، وهي نفسيًّا مش قد كده؛ يعني هي نفسيًّا مش قد إنها تنعزل كده يعني، فيجي عليها بوضع سلبي. فأنا ليه مَعدِّلش الحتة دي؟

- **طيب أنا عاوزة أطلب العلم! في عبادة أنا عايزاها، أنا عايزة أطلبها...**
- **ليه مثلًا ما تطلبيهاش مع رفيق يذاكر معكِ؟ أخت يعني؛ بنت وبنت، أو ولد وولد ☺، خلاص؟**

هنيجي برضو في الصوم؛ ممكن البنات اللي عندهم وسواس قهري بچيناتهم وكده، بتجي هي تصوم، فيحصل عندها drop شديد جدًّا في معادن جسمها وكده، فيبتدي الوسواس ده يزيد أوي، تقول لك: الناس كلها بتصوم، الدنيا بتعدّي عادي مفيش إشكال، أنا في الصوم بتبهدل، بيزيد عندي الوسواس القهري جدًّا! طيب إيه؟ طب ليه؟ ازاي؟ أنا بعمل عمل خير، طب أنا مش هقدر أصوم إثنين وخميس!
طيب ما أنتِ ممكن تروحي تاخدي علاج دوائي، فيضبط معك بعد كده الصوم بطريقة مناسبة لكِ. بالضبط زي مريض السكر؛ لو مريض السكر صام بيؤذي نفسه، نفس الكلام؛ وسواس قهري وبتصومي...
بتقولي: بس على فكرة، هم علمونا إن اللي عنده مثلًا شهوة زيادة يصوم عشان يحْجِم شهوته...
بس حضرتِك عشان أنتِ مثلًا متخيلة الوسواس الجنسي اللي عندك، إنك بتفكري في شهوة، أو إنك أنتِ الموضوع ده زيادة عندك أوي، مثلًا كل ما بتشوفي حد

بيحصلك هكذا؛ اللي هو اسمه وسواس جنسي، خلاص؟ كمرض، مش كحالة عادية، مش كحاجة عادية يعني، مش اللي هو التفكير العادي، وده لسة احنا هنتكلم عشان نصحح المفاهيم الجنسية دي تمامًا، اللي لها محاضرات مخصوصة -بإذن الله-.

فإذا أنتِ عندك كده، فأنت جاية بتقولي: (أنا هصوم)، فتصومي وتلاقي إنه الموضوع بيزيد بيزيد بيزيد، يبقى في حاجة غلط، أنتِ كده غلط، فتيجي تروحي رامية اللوم على الإخلاص، أو ترمي اللوم على نيتها، أو كذا، فتبتدي بسبب التفكير ده تزوّد الوسواس أكثر، في حين أنه كان الموضوع من البداية خالص ممكن يتحل إن هي تفهم إن الصوم في حالة الوسواس القهري؛ حتى لو كان الوسواس ده جنسي هيأثر عليكِ بالسلب أصلًا، يعني يعمل لك زيادة في الوسواس القهري، مش هيخففه لك زي ما أنتِ متصورة.

عشان كده -للأسف- احنا شفنا حالات إنه مثلًا بتيجي حد يكون هو عنده مرض؛ اللي هو مثلًا وسواس، أو عنده اكتئاب، أو كده، دخل في نوبة حقيقية، نوبة مرضية، مش مجرد التفاعلات الظرفية، مش مجرد النوبة العابرة، مش مجرد إني حزينة لموت فلان قريبي، أو موت كذا، أو أنا أمُرّ بظروف مادية صعبة أو أو أو...

لا، هي حالة فعلًا نفسية، فتيجي تروح مثلًا لمعلمة القرآن، أو تروح لمعلمتها في الفقه، فتقول لها: أنا مثلًا حاسة بكذا... تتكلم معها، أنا عندي وسواس أو كده، فتنصحها نصائح... لو هي مش عندها خلفية بتنصحها نصيحة، فالنصيحة دي تقول لها مثلًا إيه؟ زودي إيمانك، زودي علاقتك بربنا. تروح البنت ترجع وهي عندها دلوقتي نوبة اكتئاب حقيقية، محتاجة علاج، فتبدأ تقول إيه؟ أنا فعلًا كده وحشة وبعيدة عن ربنا، طيب أنا هحاول أقرأ قرآن، فتقرأ قرآن بالنفسية دي، فتيجي تبص في المصحف وتبتدي توقّع عليها آيات العذاب، وآيات النفاق، وكذا، فالموضوع يزيد، فتروح لمعلمتها، تقول لها: لأ، أنتِ بعيدة عن ربنا، أنتِ المفروض تزودي أكثر، أنتِ في خلل بينك وبين ربنا، أنتِ كده قلبك مش مع الله، أنتِ كذا كذا، فتبدأ البنت تضغط نفسها تاني، طيب أحاول أصوم، طيب أحاول مثلًا أعمل كذا، طيب هطلب العلم أكثر، طيب هأنعزل أكثر عن الناس، طيب طيب طيب...

أنا هاعتزل مثلًا صحابي دول بيعملوا غيبة، خلاص أنا مش رايحالهم تاني، فلان دول أصلهم كذا، طيب أنا مش هاجتمع مع الناس تاني، فتبدأ تزيد النوبة، تزيد النوبة؛ لأنها أصلًا المفاهيم غلط، وطريقة العلاج كانت غلط من الأول.

فاحنا مش بنقول إنه الدين ملوش علاقة خالص بالمرض النفسي، لأ، ده هو مؤثر سلبي ومؤثر إيجابي في الصحة النفسية؛ سواء كان أنتِ عندك تفاعلات ظرفية، أو ضغوط، أو كده، وسواء كان عندك مرض حقيقي فعلًا نفسي محتاج علاج.
لكن احنا ممكن نستغل الدين في إنه يكون عامل للعلاج، وعامل للوقاية؛ لأنه مثلًا أنتِ دلوقتي هل عمرك شفتِ في حياتك حد فعلًا شغال مع ربنا -سبحانه وتعالى- بالرجاء، وبالحب، مع الخشية، لكن هو ده اللي دايمًا في الواجهة معه؛ رجاء ربنا -سبحانه وتعالى-، وبيعمل العمل وهو مقبل على الله، وبيحاول إنه يستحضر احتساب الأجر، ودايمًا مستبشر كده إنه هيأخذ أجر من وراء الكلام ده.
= عمرك شفتِ ده يدخل نوبة اكتئاب بسهولة كده؟ لأ.
حتى لو كان هو عنده جين، أو هو عنده خلل في كيمياء المخ؛ بيفكر بطريقة إيجابية تخليه دايمًا عنده حالة من الوقاية.
ممكن يدخل نوبة اكتئاب رغم التفكير ده، بس وقتها مش هيكون مدخله للمرض النفسي ده مدخل من الدين، لأ، هيكون بقى لسبب آخر يعني، خلاص؟
لكن برضو طول ما الإنسان محافظ على التفكير بطريقة سليمة دينيًّا؛ بيكون ده له نوع من الوقاية جامده جدًّا للحفاظ على صحته النفسية، ولتأخير إنه تظهر عليه الأعراض أو علامات المرض النفسي سواء كان اكتئابًا، أو وسواسًا، أو كده.
احنا لازم نفهم: ازاي أستغل ديني بطريقة صحيحة.

وهو ده اللي هيكون محور المحاضرات الجاية -بإذن الله-، احنا هنتكلم: ازاي أنا أصحح مفاهيم معينة، أو أفكر بطريقة معينة، أو أستغل العبادات دي في إن أنا أشكّل لنفسي وقاية، وإني أحاول أساعد نفسي لو أنا واقعة في مرض نفسي أو كده، أو أن أنا عندي تفاعلات ظرفية حالية؛ ازاي مخليهاش تقلب بغم، وازاي مخليهاش تقلب مرض نفسي أو كده.

وزي ما الغرب عندهم جلسات التفكير الإيجابي والكلام ده، واحنا من كتر ما احنا الدين عندنا تم تصويره لنا بصورة مش مضبوطة، ومن كتر ما احنا جَهَلة جدًّا بديننا، وتراثنا، والحاجات دي، فليس عندنا الوقاية من تراثنا احنا، فبنلجأ للحاجات الغربية؛ التفكير إيجابي... الحاجات دي أُصولها كلها في ديننا؛ يعني طريقة التفكير السليمة السويّة، الكلام ده زي ما قلت لكم كده.
تخيلوا مثلًا كده: كم وحدة فينا سمعت عن إنه احنا عندنا كده باب كامل في فقه المالكية اسمه المُستنكِح بالشَّك، وإنه طريقته كده، ودي طريقة ناجعة جدًّا، وناجحة جدًّا، في علاج الوسواس القهري، أو المساعدة في علاج الوسواس.
أنتِ بتتكلمي على علاج معرفي؛ يبقى ده دلوقتي داخل في الأفكار، فإذا أنا عندي أصلًا طريقة تفكير، وطريقة للتعامل مع... يعني أنتِ متخيلة أثر ده إيه على... يعني مثلًا أنا بصلي، وعندي وسواس قهري، وتقولي لي كده: أنتِ شرعًا لكِ أنك تبني على الأكثر، تمام؟ آه، الناس العادية كلها تبني على الأقل؛ اللي هم يوسوسوا مرة في الشهر، مرة في الأسبوع، يجيلهم كده فكرة طارئة، أو حتى هو فعلًا سؤال، يعني ممكن تكوني وأنتِ بتصلي: يا ترى أنا صليت كده، ولا كده؟ لكن ده مش حاجة مستمرة.
لكن لما يكون يوميًّا، أنتِ بيحصل معكِ مرة كل يوم بتشكِّي في صلاتك، إيه ده؟ طليت كده ولّا كده؟ ناهيكِ عن إن مريض الوسواس القهري أصلًا بيشك في كل صلاة بيصلِّيها، مش مرة في اليوم! فلمّا آجي أنا أقول له: لأ، أنت حضرتك هتبني على الأكثر، وهتتساءل هي دي ولا دي؟ هتقول: لأ، هي دي، بالجزم يعني، فبالتالي أنتِ تُعطينه قوة نفسية جدًّا، وتعطينه قدرة على إنه هو يفكر تفكيرًا إيجابيًّا قويًّا جدًّا من خلال الدين نفسه، تفكير معرفي من خلال الدين، بس كم واحد يعرفه؟ يعني مش كثير، لكن كم واحد يعرف التفكير الإيجابي أو حضر جلسة أو كورس عن التفكير الإيجابي؟ يعني طبعًا كثير
فطبعًا ده حاجة محتاجين نراجع نفسنا فيها، محتاجين نفهم ديننا بطريقة مضبوطة؛ لأنها بتساعد على الوقاية النفسية، وبتساعد على المساهمة في العلاج النفسي.

<u>بإذن الله من أول المحاضرة الجاية -إن شاء الله- هنبتدي نتكلم:</u>

- **أول شيء هنتكلم على: هل الذهاب إلى الطبيب النفسي ده قلة توكل أو قلة إيمان؟**
- **هنتكلم على إن بعض الأطباء بيعتبروا إن التدين أصلًا ده مرض نفسي! ده نوع من التطرف لازم نتكلم عنه ونثيره ونفهمه.**
- **هنتكلم عن الفرق بين المرض النفسي والمس الشيطاني؟**

إيه علاقة الشيطان أصلًا بالمواضيع دي؟

إيه الحدوتة دي كلها... هنتكلم فيها برضو -بإذن الله-.

<u>بعدين هنبدأ نتكلم في حاجات مهمة جدًّا؛ يعني مثلًا:</u>

- **الفرق بين التفكير في الموت من ناحية المتدين، والتفكير في الموت عند الإنسان المصاب بالاكتئاب، إيه الفرق بينهم؟**

وازاي أنا لا أقع في النفق المظلم بتاع إن أنا أفكر في الموت بطريقة المكتئب؟ لأن ده مشكلة كبيرة.

- **الفرق بين الكبت و الصبر.**

لأنه أعمال القلوب دي لو أنا مثلًا فاهمة الصبر بطريقة غلط، فكَبَتّ نفسي في حاجات المفروض إن هي مشروعة لي، أو مباحة لي، وحصل لي حالة من الكبت، ده مش صبر ولا حاجة، وآجي أنا أقعد أستغرب، وأضرب كفًّا بكف، وأقول ازاي؟ ده أنا صابر! أنا كذا!

أو أصبر على طاعة أو كده، أنا صابر على المعصية... لأ، هناك فرق بين الكبت والصبر، لو في مثلًا مصيبة أو كذا، ازاي أفرق إن أنا صابر فعلًا الصبر الإيماني اللي هو إيجابي جدًّا، وما بين الحاجة اللي هي حبس النفس، اللي هي بيسموها حالة من التبلد، اللي هي مثلًا تؤدي لمرض نفسي، أو تكون هي نفسها نوع من المرض النفسي.
لازم أفرق، فأنا لازم أفهم المفهوم؛ لأن بعض الناس تقول لك: اصبري اصبري اصبري، فأنت فاهمة الصبر ده بطريقة ذهنية معينة، فتمارسيه على طريقتك الذهنية، فيوقعك في مرض نفسي، تقولي: طب ازاي؟ أنا صبرت، ده أنا كنت صابرة! لأ، أنتِ لم تصبري الصبر الإيماني الصحيح، اللي هو الإيجابي، خلاص؟

- **قلنا: هنفرق بين المكتئب والمتدين، وذكر الموت عند المكتئب والمتدين.**
- **هنتكلم عن: الفرق بين محاسبة النفس وجلد الذات.**

دي حاجة مهمة جدًّا لازم نفرق بينها؛ لأن جلد الذات ده مرض نفسي، وممكن يؤدي للمرض النفسي، أو خلل، أو كده يعمل لي مشكلة كبيرة، في حين إن محاسبة النفس دي حاجة إيجابية جدًّا، أصلًا المفروض إني أنا أمارسها.

- **ازاي الدين كان معتنيًا بإن احنا نحس بالإنجاز والإنجاز ده يؤثر فيَّ إيجابيًّا؟**
- **ازاي أنا أفهم نفسي بحيث إني أختار أنواع الأعمال الإيمانية اللي تناسبني؟**
- **ازاي يكون عندي حالة من المرونة:**

إن أنا دلوقتي مثلًا مش هقيم الليل في آخر الليل بحيث إن نومي يبقى مضطرب، أنا لا أقدر على حاجة زي كده، أنا هقيم قبل ما أنام.

طب الصدقة أتصرف فيها ازاي؟ ازاي أفهم نفسي إنه مثلًا ما أجيش أقول أنا هتصدق بكل فلوسي، بعدين بعد ما أتصدق بكل فلوسي أندم و أحس إني عملت حاجة غلط، فبدل ما يكون العمل الصالح -اللي هو الصدقة- له وقع إيجابي علي، وزوّد لي إيماني، وزود لي نفسيتي لفوق، وكان وقاية لي من مرض نفسي، أو كده... يكون سبب في إني أقع في نوبة اكتئاب أو في مرض نفسي، أو كذا، أو حتى يحصل مشكلة نفسية كبيرة عندي.

- **الزهد ازاي يكون له أثر إيجابي جميل على نفسي؟**
  إيه هو أصلًا الزهد المطلوب مني؟

عشان في بعض الناس بتفتكر مثلًا إنها تقعد تكبت نفسها، تكبت نفسها، وتسمي ده زهد، ففي الآخر تقع في المحظور، وتقع في الحرام، والموضوع يبقى انفجار، فييجوا الناس والأطباء اللي مش مهتمين بالدين الإسلامي يقولوا إن الدين هو مرادف للأمراض النفسية أو كده!

- **هنفهم ازاي إن الإلحاد ده فعلا حالة نفسية، و إن الحالة النفسية هي اللي ممكن تؤدي بالإنسان للإلحاد.**

- **هنفرق ما بين الوساوس و الشبهات؛ يعني: متى تكون الفكرة اللي في دماغي دي شبهة محتاجة جواب علمي؟ ومتى تكون وسواس قهري محتاج إني أنا أتجاهله مش أكثر من كده؟**

فبالتالي الكلام ده يعمل لي وقاية من إني أقع في الإلحاد.
وقلنا: هنفهم ازاي أن الإلحاد عبارة عن حالة نفسية؟ ازاي بتيجي لإنسان مثلًا تعرض لابتلاء قوي أو كده؟ وبالتالي هو بيبقى فاهم الدين غلط، أو فاهم الدين بطريقة مش مضبوطة، فبيصب جام غضبه على فكرة وجود الإله نفسه، أو إنه مش قادر يفهم مفهوم الشر في الدنيا، وإن الدنيا دي دار ابتلاء، فبيقع في إنه يكفر بربنا عشان ازاي يكون في إله ويكون في شر في الدنيا!

فكل المفاهيم دي هنحاول نصلحها؛ عشان نقي أنفسنا من الإلحاد، من المرض النفسي، من الخلل النفسي، من تفجر مشكلة.

- **أنا قلت: هنتكلم عن الشهوة، وهنفهم.**

وطبعًا دي حلقات لوحدها...
موضوع الشهوة، وإن احنا مش قادرين نفهم يا جماعة... في حاجة مهمة جدًّا لازم تاخدوا بالكم منها؛ الصحابة وأيام زمان كانوا الأولاد بيتجوزوا بدري جدًّا، فكانت الأمور دي مش متفجرة عندهم زي دلوقتي، الجواز بقى صعب والكلام ده، فبيتأخر، ففي ناس ألاقي حد بيبعت لي يقول لي مثلًا: أنا عايزة ميكونش عندي شهوة أبدًا! أنا عايزة أقتل خالص الشهوة دي، ما أفكرش خالص فيها! لأنه برضو اتصور له إن الشهوة دي كأنك أنت شيطان رجيم، ونجس، ورجس، وحاجات كده، فده طبعًا غلط، تفكير غلط.
ازاي أنا أفهم الشهوة من خلال الدين عشان ما أقعش في محظور؟
موضوع العادة السرية؛ ازاي أفهم إنها بتتبطل بطريقة صحية؛ لأن بعض الناس بيبقى من كتر ما هو أصلًا بيقاوم مقاومة غلط، فبيقع في الغلط الأكبر كمان، مش مجرد الغلط اللي هو الأقل أو كده.
فلازم كل الحاجات دي نفهمها، وهو ده أصلًا الغرض الأساسي...
كل اللي فات ده تقريبًا أنا بعتبره مقدمة، أو إجابة على أسئلة شائعة، إنما اللي جاي -بإذن الله- بقى اللي هنتكلم فيه عن: **ازاي أستغل ديني فعلًا في إني أعمل**

لنفسي وقاية نفسية، وازاي أستغل ديني في إني لو أنا مريض نفسي وبتعالج، ازاي يكون التفكير في الدين، أو الدين نفسه داعمًا لي للعلاج والخروج من قوقعة المرض النفسي.

أتمنى أنه تكون الأمور واضحة.



كيف يؤثر الإيمان إيجابيا في الصحة النفسية

النهاردة هنتكلم زي ما وعدناكم على **الوسائل اللي بتخليني أخلي ديني مؤثر إيجابي، أو مؤثر صحي في صحتي النفسية؛** سواء كان عندي مرض نفسي، أو كانت عندي ظروف عارضة، أو أصلًا كنوع من الوقاية، عشان لو قابلني ظرف عارض، أو لو أنا كان عندي استعداد للمرض النفسي، أكون ببني وقاية طيبة تعينني على إني لا أقع، ولا أكون فريسة سهلة للأمراض النفسية...

طبعًا في كم سؤال طرحناهم، وقلنا:
هل الذهاب للطبيب النفسي قلة توكل وإيمان؟
طلب العلاج حُكمه إيه؟
موضوع أن المريض النفسي قليل الإيمان أو المرض النفسي بيقلل إيمانه... يعني:
هل المرض النفسي بيقلل إيمان البني آدم ولا لأ؟
وتساءلنا عن علاقة الشيطان بالأمراض النفسية...
بس أنا حاسّة إننا محتاجين نأجّل الكم سؤال دول لآخر الجزء اللي بتكلم فيه دلوقتي.

ودلوقتي نتكلم على قضية: الترقّي السلبي والإيجابي في الدين:
يعني أنا دلوقتي عايزة أقَرّب من ربنا، تمام؟
ازاي أقَرّب بطريقة تزيدني وتكون كويسة أو إيجابية في صحتي النفسية، ولا تكون حاجة سلبية عليَّ؟
لأنه المُشاهَد، أو اللي بنحسه كُلّنا في نفسنا أنه ممكن مثلًا تدخلي دخلة قوية جدًّا، وبعدين فجأة يحصل drop، فتور جامد أوي، أو مثلًا مبتكونيش عارفة تتعاملي مع فترات الفتور... إلى آخر هذا الكلام.

كمان بتيجي مثلًا بعد مدة طويلة تلاقي نفسك، أو حتى أنتِ بتشوفي نماذج حولك؛ مثلًا واحدة كانت بقالها عشريين سنة لابسة النقاب أو كده، فجأة عايزة تقلعه!

واحدة مثلًا بقالها عشرين سنة لابسة خمار أو الحجاب أو كده، فجأة عايزة تقلعه، وعايزة تعمل حاجات غريبة... عندها إحساس إنها، مكبوتة وإنها عايزة تنطلق وكده!

ليه الكلام ده بيحصل؟
لازم نفهم الأول -زي ما تكلمنا المرة اللي فاتت- إن **الإيمان مؤثر بصورة، أو بأخرى في صحتي النفسية**، فعايزين نتكلم عنها من الجهة دي.
أولًا الترقِّي: يعني الإنسان لما بيقفز قفزات قويّة جدًّا عشان يترقَّ في الدين، قفزات قوية وهو غير مؤهل لها، أو مش مِسخَّن كويس، أو مش متدرب تدريب كويس، بيحصل بالضبط زي لو أنا بمارس رياضة؛ فجأة مثلًا تقولي لي انزلي العبي كرة، خُدي الماتش نصف ساعة جري رايح جاي من الجون ده للجون ده!
طبيعي مش هصمد معاكِ أساسًا، هأقع في الوسط، تمام؟

قَفْز عالي يلا بسرعة ها... متر ونصف نُطي، يلّا متر ونصف!
يا ستي ازاي هنط أنا متر ونصف؟ يعني أنا لسة حتى مسخّنتش، لسة معملتش تدريبات اللياقة البدنية أساسًا، لازم أعمل تدريبات اللياقة البدنية...

فطبعًا فيه هنا مشكلة بتقابلنا مهمة جدًّا، هنتكلم عليها بس بعد ما نقول الأول شوية حاجات، وشوية قواعد وكده.

أنا دلوقتي لو تعرّضت لظلم مثلًا، فتيجي واحدة تقعد تقول لي: بصي العفو أفضل، ومش عارفة إيه...
أقول لها: يا ستي أنا عايزة آخذ حقي.
تقول لي: لأ، {**وَأَن تَعۡفُوٓاْ أَقۡرَبُ لِلتَّقۡوَىٰۚ**} [سورة البقرة: 237].
أقول لها: يا ستي ماشي، أنا عارفة، بس أنا عايزة آخذ حقي!
يبتدي الحوار يتحول إلى إنها بتلومك أنك عايزة تاخدي حقك!
طيب...
احنا أحيانًا هناك بعض الحقوق النفس بتبقى طيبة بها، وفيه حقوق ببقى لأ، أضنّ بها (لا أستطيع بذلها)، أو أكون محتاجاها ولا أستطيع التنازل عنها.

يعني مثلًا: لو واحدة لها حق في ميراث وهي محتاجة الميراث ده، وأخوها أو حد ظلمها مثلًا بأنه أخذ ميراثها وهي محتاجاه، ومش عندها قدرة مثلًا تشتغل أو تعيش بصورة كريمة وكده، فهي محتاجاه، فأنتِ تيجي تقولي لها العفو أفضل وكذا!
لأ هي مش قادرة دلوقتي تتنازل عن كده، ممكن في وقت تاني، أو في وضع تاني من الظلم أتنازل، أو خلاص ماشي مفيش مشكلة عدت.

هتقولي لي: طب فين جهاد النفس؟
أقول لك: ماشي، جهاد النفس أولًا طبعًا، إحنا هنتكلم فيه كمان شوية، بس دلوقتي احنا بنتكلم هنا على مسألة القفز على المراتب دي، أو أنتِ جاية عايزة تحمليني على مرتبة معينة أنا دلوقتي مش أدّها وفي حاجة حقي عايزة آخذها، خلاص؟
فده كده ظلم، لو أنا وافقتك أو أنّبت نفسي وبدأت عايزة أمشي وراكِ عشان عايزة آخذ إيه: {**إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّـٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ**} [سورة الزمر: 10]، {**وَأَن تَعْفُوٓاْ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰۚ**} [سورة البقرة: 237]، وكذا، وكذا، وكذا...

فتقعد بقى تحشد لك الأدلة حتى تنتقلي للعفو، والوضع ده أنت مش قادرة على العفو فيه فعلًا، فتتفتن بعدين البنت في دينها بإنها لم تستطع التحمل!
إنتو عارفين إن سيدنا النبي ﷺ قَبِلَ إن سيدنا أبو بكر يتبرع بكل ماله: "**ماذا تركت لهم؟ تركت لهم الله ورسوله**"، قَبِلَ من سيدنا عمر نصف المال في الصدقات، والكلام على سعد بن أبي وقاص، وهو مَن هو من الصحابة، لكن قال له: "**أأتصدق بثلثي مالي؟ قال: كثير، قال: فالشطر نصف المال؟ قال له: كثير، قال له: فالثلث يا رسول الله؟ قال: الثلث، والثلث كثير؛ إنك إن تذر ورثتك أغنياء خيرٌ من أن تذرهم عالة يتكففون الناس**".

فالناس درجات، ولازم نعترف بحاجة زي كده؛ لا ينفع إنك تجبريني إني أترقّى في مراتب الإيمان بما لا طاقة لي به.

واحدة مثلًا تجي تقول لك: "أنا مثلًا زوجي بيطلب مني طلب معين (النمص مثلًا)، وأنا سألت شيخًا فقال لي إنه يجوز النمص على المذهب الفلاني، وأنا أخذت

بالرخصة دي"؛ فتجي تقول لها: "لأ يا أختي، ولازم تتطلقي، ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق..."!
طبعًا بغض النظر عن إن الكلمتين دول جهل تمامًا، جهل جهل وعدم معرفة بالفقه، بغض النظر...
لكن إنت دلوقتي عايزة تحمليها على الورع، وهي أخذت برأي فقهي سائغ أصلًا، وإنت شايفة إنه لأ، المفروض التورع والاحتياط ومعرفش إيه!
فتجي تتطلق فتلاقي نفسها مثلًا ليس لها عائل، أو أولادها اتشرَّدوا، أو هي ظروفها بقت صعبة جدًّا، أو أي حاجة من الأمور اللي الناس قد لا يتحملونها، والناس درجات.
طيب هي تطلقت دلوقتي إنتِ هتنفعيها؟ مش هتنفعيها، طيب هتعملي لها إيه؟ هتجوزيها جوزك مثلًا؟ "لأ طبعًا، لأ ازاي مينفعش".

تجي مثلًا واحدة في موضوع التعدد ده، زوجها عاوز يتجوز، فتجي تقول له: "لأ، أنا مقدرش"، أو تجي واحدة تشترط إنو زوجها لا يتزوج عليها...
يقعدوا يقولوا لعا: لأ، ويا أختاه ،وإنتِ مش عارفة إيه!
فتيجي الست تستجيب لهذا الخطاب، وتروح مجوزة جوزها!
بعد ما تزوج تلاقي نفسها في فتنة رهيبة، وعمَّالة تاخد وتهري في نفسها ووو... لحد ما بقت تصلي مش عارفة تصلي، مش مستمتعة بالصلاة، ممكن تخش في مُود صعب، ممكن تخش في دوامة...

يبقى أنا لازم أعرف قدراتي وأقيِّمها صح، وأمشي بطريقة مضبوطة.
ليه أقفز قفزات عالية مش مستوايَ استجابة لخطاب عاطفي أصلًا؟ كمان ممكن يكون بعض الخطاب جاهل، وبعضه الناس بتتكلم فيه بجهل؛ بدون علم، وبدون فقه، وبدون دراسة!
مجرد إنها سمعت كلمتين، او أخذت دورة أسبوعين بتتكلم وبتفتي مثلًا، بتتكلم في دين ربنا بغير علم، وهي مصدَّرة نفسها عشان جريئة شوية، بتتكلم وبتاع فتُضِل الناس أو تُوقعهم في عَنَت لا طاقة لهم به.

وبعدين تلاقي بقى اللي انتكس، واللي يقول لك الدين كده يبقى أنا ألحِد، ومش عارفة إيه! وكل الكلام ده.

طيب ممكن مثلًا برضو من مسألة القفز في الترقي ده: إنت مستواكِ تصلي ركعتين قيام، فتجي ناس تقول لك أنا بقى هاخد بعزم وأصلِّي عشرين، أصل أنا لسه سمعت درس عن قيام الليل ومش عارفة إيه...
وهصلِّي بقى 8 ركعات طوال، لأ مش عارفة كام ركعة، عشرين ركعة.
طيب، وبعدين يا أختاه؟
طبعًا قيام الليل لا غبار عليه، عايزين نقيم الليل، تمام؟
لكن هي هتلاقي نفسها مش قادرة تواظب، عندها حالة إحباط شديدة، هي أصلًا مش قادرة، هي ظروفها أساسًا إنها بتصحى من الفجر مع عيالها، أو لو نازلين المدراس، أو عندها عيال صغيَّرين بيصحوا بالليل، أو أو أو... متقدرش تواظب على الكلام ده؛ فيجيلها حالة إحباط شديد جدًّا.

طيب كده صحتك النفسية تتأثر سلبًا؛ إنت بتصلي بس تأثرت بالصلاة سلبًا، ليه؟ لأنك لم تُقَدِّري إمكانياتك الصحيحة وظروفك اللي في البيت، وظروفك البدنية، وظروفك الإيمانية، وكل شيء.

يعني **المفروض الإنسان يترقّى حبة حبة**، وهنحُطّ دلوقتي القواعد ونتكلم فيها.

واحنا ذكرنا برضو موضوع الصدقة بكل المال والكلام ده، وأعطينا مثالًا...

- **أنا دلوقتي لازم أبقى فاهم مقتضى بشريِّتي، وإن احنا مش ملايكة...**

وقصة إن كل واحد في نفسه ملَك (اللي هي: أنا أقدر أعمل وأكسَّر الدنيا نتيجة إن الكلمة الحماسية أو كده بتأثَّر فيِّ وبتخليني عاوز أعمل وأعمل وأعمل، فآجي أعمل فأنقطع): ده غلط.

- **الحاجة الثانية: أنا لازم أفهم الفرق بين الأحكام التكليفية:**

في حرام: حرام! يبقى لازم لا أفعله.

واجب: يبقى لازم أعمله؛ الصلاة واجبة لازم أصلِّي، الصلاة فرض لا ينفع أجي أفرَّط فيها...

الخمر، الخنزير: حرام؛ مفيهاش كلام دي، الزنا حرام... خلاص؟

لكن مثلًا **في مسائل فيها خلاف فقهي**؛ لازم أبقى فاهم الفرق.
في أمور **مكروهة**، مش كل مكروه هقدر أمتنع عنه، بل بالعكس ده بقى الباب اللي هو نترقَّى فيه؛ يعني النهاردة أنا كذا، بكرة هزيد في كذا، بكرة أزوِّد في كذا، وهكذا...
في عندي **مستحبات**: إنتِ مش هتقدري تعملي كل المستحبات، إنتِ بتاخدي حبة في حبة؛ المناسب لكِ ومناسب لظروفِك، اللي ربنا يفتح عليكِ بِه
والنهاردة أهو أخذتِ وداومتِ عليه، بكرة تزودي في كذا، وهكذا.

أنا عندي مُخطط على المدى الطوييييل في إني أزداد وأتقرب إلى الله -عزّ وجلّ-، لكن أنا لا أقدر إني أصحى الصبح، أنا فجأة عايزة أعمل كووووول حاجة؛ هقرأ في اليوم 10 أجزاء، هصلِّي 8 ركعات الضحى، هقيم 20 ركعة بالليل، هعمل... وبعدين؟ مش هتقدري، إنتي مش هتقدري تعمليها أكتر من يوم أو يومين drop وتقومي واقعة لتحت.
فده غلط!

أنا لازم أفهم الفروق بين الأحكام التكليفية؛ عندي يبقى كده الواجب خلاص! خط أحمر لازم هعمله، حجاب يعني فرض، صلاة يعني لازم، مفيهاش كلام.

وأنا بخاطب نفسي بالخطاب ده؛ إنه عندي خطوط حمراء... لمّا هتلاقي إن الواجبات قليلة والمحرمات قليلة: هيبقى سهل جدًّا إن أنتِ تعملي لنفسك الحاجز ده.

وبعدين تبتدي تترقي؛ زي مثلًا لو أنا عندي حتة أرض، بنيت سور حوالين منها اللي هو الحرام، ممنوع مش هنعدِّيه.
والواجبات هي الأساسيات بتاعة البيت، أبتدي بقى أحط الطوب حبة في حبة، كل لمّا يجيلي فلوس (اللي هي بقى حالة إيمانية حلوة) أروح مزوِّدة أحطّ وأبني وأبني،

بعدين أبتدي أحط خطوط الكهربا، أبتدي بعد كده إيه؟ خطوط الميّة، طب وبعدين؟ أحط المحَارة، طيب حلو محَرنا البيت عايزين نجيب الحمامات، عايزين نحط المطابخ، عايزين نبيّضها، وهكذا لحد ما بيتك يكتمل.

فأنتِ ده بينك وبين ربنا خلاص؟ كل واحد ومقدرته؛ في واحد يقدر يبني قصر، في واحد يبني فيلا، ممكن واحد يبني عمارة، ممكن واحد بيت على قده.
خلاص دي بقى كل واحد...

المهم إن في بيت ساترني، في سور مغطِّيني!
لكن أنا لا أستطيع إني مثلًا ميكونش سور، وأي حرامي يدخل مثلًا، ولا الحيوانات المفترسة تدخل في أرضي لأ... **أنا هسوَّرها بالمحرمات، لازم تكون دي عندي خطوط حمراء، تمام؟**
وهحط أساس قوي، اللي هو الواجبات.
وبعدين أبني عليه.
كل واحد وقدراته، وكل واحد ورغبته في إن هو يقرّب من ربنا ﷻ بقدر استطاعته حتى لا ينقطع عن الطاعة.
طيب ده معنى إننا نفهم الفرق بين الأحكام التكليفية.

بعض الناس ممكن خطابهم الدعوي يكون كده:
تلاقي الشيخ مش عاوز يقول لك لمّا تجي تسأليه عن حاجة إنها مستحبّة عشان عارف إنك لو عرفتِ إنها مستحبة هتسيبيها!

أصلًا الطريقة دي غلط، احنا المفروض من نفسنا نتربّى على إن المستحب أنا أُقبِل عليه وأحاول، المكروه أنا هحاول أسيبه برضو، بس في ورع واجب؛ اللي هو الورع الواجب في المحرّم، إني أترك المحرّم، وفي ورع مستحب اللي هو هحاول إني أنا أزداد منه، تمام؟

لكن لا يصحّ إني أُحمَل على أفعال وأمور ممكن يكون فيها نوع من السَّعة والأصل إني أربِّي نفسي بها...

ولو أنتِ مثلًا داعية أو أنتِ بتكلمي حد لا تحاولي تحملي اللي قدامك على إنه يعمل اللي أنتِ بتطيقيه، أو تخاطبيه بالطريقة المناسبة لكِ أنتِ فتوقعيه في عنَت.
لا تهولي؛ الحرام هنقول عنه حرام، الواجب هنقول عنه واجب، المستحبات هنقول دي مستحبّة، تمام؟
والمكروهات نقول مكروهات، والمباحات نقول دي مباحات.

فدي أصلًا حاجة للي دارس فقه وكده، بس ساعات الواحد بيبقى متحمِّس؛ فأنتِ ممكن تسمعي حاجة عاوزة تقنعي اللي قدامك بها فتروحي مهوِّلة؛ لأ، لا تهولي أرجوك، وياريت لا تتكلمي في الدين أصلًا بغير علم؛ علشان لا توقعي اللي قدامك في عَنَت.
فلو أنتِ مش دارسة فقه أصلًا، لم تدرسي مَتن كامل من متون المذاهب الأربعة، تدرسيه كاملًا يعني، أرجوكِ لا تتكلمي في الدين، أرجوكِ بلاش الحمّاس اللي بيوقّع الناس في عنت.

إذا أنتِ قادرة النهاردة، ولا أنتِ شابة صغنونة ولا كذا، أنتِ لا تعرفي ظروف اللي قدامك إيه، فسيبي الناس تمشي لربنا بقدراتها وربنا -سبحانه وتعالى- يقبلهم؛ لأنه من تقرّب إلى الله ﷻ شبرًا تقرّب الله إليه ذراعًا، فسيبيهم هم ما بينهم وبين ربنا.

أهم شيء ننكر على الناس فيه: الحرام البيّن؛ الحجاب لا ينفع واحدة تكشف شعرها، لا ينفع تخرج بمكياج، لا ينفع إن هي تترك الصلاة...
دي محرمّات لازم ما نعملها، الواجبات لازم نعملها، لا ينفع إن واحد يشرب خمرًا، ولا يأكل خنزيرًا، ولا الزنا، ولا إن هي تتكلم مع راجل مش جوزها، ولا الكلام الفارغ ده، الحرام المعروف...

أما الواجبات: لازم أصلِّي، لازم أصوم رمضان، لازم أقضي اللي عليَّ، لازم الإنسان يتوضأ وضوءًا صحيح، الكلام ده...

أما الحاجات اللي فيها زيادات، النوافل اللي هي الرواتب، دي طبعا سُنن مؤكدة، ونحث الناس عليها، والأمر بالمعروف وكل شيء، بنحث الناس عليه، بس تختلف طبعًا عن الفرض.

فلازم أتعلم الأول، وبعدين أتكلم مع الناس.

الحرام اللي هو كل الناس عارفاه ماشي هنكر فيه، الواجب اللي كل الناس عارفاه لازم آه، هأمر بيه، لكن المستحبات وكده لازم يكون عندي حكمة؛ فلازم أتعلم الأول دين ربنا عشان الحكمة دي تبقى في موضعها.

يقال كمان من فخاخ الشيطان إنه يفتح لك أبواب الخير على المصراعين، يعني على عكس ما أنتِ متخيلة، الشيطان مش بس بيوسوس لك اعملي الغلط، لأ، ساعات بيروح فاتح لك أبواب الخير على مصراعيها، فيه دروس كثيرة هنا، و فيه هنا في المسجد مش عارفة إيه، وهنا كمان على فكرة فيه كذا وكذا، وعلى فكرة ممكن تروحي تحضري درس القرآن الفلاني، وعلى فكرة فيه مراجعة معرفش إيه، وعلى فكرة الكتاب الفلاني دا جميل قوي، و و و... وفجأة تلاقي نفسك مش عارفة تقولي لأ، ما هي أبواب خير أهي، فتلاقي نفسك مش قادرة تعمليها!

تقولي لنفسك أنا اللي وحشة؛ علشان كده الأبواب اتفتحت عليَّ وأنا اللي قفلتها، ربنا فتح لي الأبواب وأنا كذا، وهو ممكن يخاطبك بالطريقة دي أصلًا!

فالشيطان بيلعب على الحوار الداخلي ده كله علشان يفسد عليكِ دينك، فلازم تكوني واعية!

<u>فهنحط القاعدة دي نمشي عليها، اللي هي:</u>
<u>(أدومها وإن قلّ)</u>.
دي مش قاعدة أنا اللي حاطاها، دي قاعدة النبي ﷺ هو اللي حطها.

وفي أحاديث كثيرة جدًّا، منها: "**أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل**"، فدي قاعدة حطيها، اكتبيها قدامك، وعلقيها قدامك في أوضتك: **(أدومها وإن قل)**.

والنبي ﷺ قال: "**عليكم من الأعمال ما تطيقون، فإن الله لا يَمَل حتى تملّوا**"، والنبي ﷺ قال: "**إن هذا الدين متين، فأوغلوا فيه برفق**".
وشوفي بقى الجملة اللي جاية دي جميلة أوي أوي أوي، بيقول إيه النبي ﷺ في الحديث ده؟ "**ولا تبغّض إلى نفسك عبادة الله**"، لا تبغّضي لنفسك عبادة ربنا -سبحانه وتعالى-، حببي لنفسك الطاعة، قربي الطاعة لنفسك ولقلبك، لا تبغضي لنفسك طاعة ربنا ﷻ.
بقية الحديث: "**فإن المُنْبَتَّ لا أرضًا قطع، ولا ظهرًا أبقى**".
عايزة تمشي طق... طق... بسرعة... بسرعة... بسرعة، هتلاقي الحصان بتاعك اللي أنتِ بتجري عليه اتقطع منك، مش قادر يكمل معاكِ، ولا هتقدري تقطعي أرضًا لأن الحصان تعبان، وأنتِ تعبانة.
لكن عليكِ بالسير بتاع الليل (الدُّلْجة)، وشيء من الروحة، وشيء من الغُدوة، وتاخدي القليل، و**(أدومها وإن قل)**، وعليكِ بزاد نفسك، وهكذا هو، **ده جهاد النفس بصورة سوية ومنطقية.**

<u>أما جهاد النفس بإني أحمل نفسي على ما لا أطيق، فهو من فخاخ الشيطان!</u>
ليُعْنِتَكِ، ويبغّض إليكِ طاعة الله، ويوقعك في العنت فتتركي الطاعة، نفسك مش هتطاوعك، نفسك دي زي الطفل، لو مسكتيه عمالة تجرجري فيه، مش هيمشي معاكِ، لكن تدليه حلويات وتعالَ هنا وحبيب قلبي، هتلاقيه بقى عجينة لينة في إيديكِ.
نفس الشّيء: لا تبغضي إلى نفسك عبادة الله ﷻ.

ويا ستي إنت عندك **(أدومها وإن قل)** ماشية عليها، جيتِ في يوم تحمستي، بقى عندك أخوات وحبيتوا تعملوا حاجة زيادة، جيتِ في يوم لقيتِ نفسك في نشاط فزودتِ ركعتين بالليل أو كذا، مفيش إشكال، لكن تبقي عارفة إنك هترجعي تاني لمّا تفتُري لإيه؟ لِ: **(أدومها وإن قل)**؛ الشّيء اللي أنتِ تقدري تداومي عليه، الشّيء المنطقي، الشّيء اللي ينفع يوميًّا أعمله بدون عنت، بدون ما أشق على نفسي،

خصوصًا إن عندك **واجبات يومية احنا بننسى خالص احتسابها، بتنسي تمامًا إنك تحتسبي الأجر فيها؛** زي تربية عيالك، زي إنك تبري جوزك، زي إنك تبري أمك، المواعين اللى بتعمليها لأمك دي من الطاعات، هتاخد منك وقت؟ سبحي يا ستي، اعملي وِرد تسبيحك وأنتِ واقفة في المطبخ، لو أنتِ متزوجة، عليكِ مواعين، وعليكِ نظافة البيت، وعليكِ أكل وشرب، وعليكِ تربية العيال، وإنك تحمِّي فلانة، وعلانة وقَّعت في الأرض كذا.
وكل الكلام دا أنتِ تحتسبيه طول النهار والليل، فتاخدي أجر من الحاجات اليومية اللي بتمارسيها كده كده، بس بدل ما تمارسيها بزهق وقرف، وتعمل لك كآبة وضيق، وتبقي مش طايقة نفسك، بتعمليها وأنتِ عندك شيء من انشراح الصدر، وتفهمي إنك مثلًا لو عندك نوبة اكتئاب دلوقتِ، ومش طايقة تعملي شغل البيت، إنك تحتسبي حتى نوبة الاكتئاب.
بتحتسبي نومتك كما تحتسبي القيام، بتحتسبي حتى فترة فتورك، بتحتسبيها لله ﷻ، فتتعلمي إن يكون فيه عمل قلب خلال النهار، عداد بيعد لك حسنات فتاخدي حسنات من حيث لا تحتسبي.

المسألة مش بس إنك تقومي تصلي ركعتين فقط، لأ أنا عندي ركعتين وعمل قلب، النهاردة زودت أربعة وعمل قلب، ما قدرت أصلي غير اثنتين وعندي عمل قلب.

<u>فالإنسان المؤمن الذكي بيقطع مساحات شاسعة من العلاقة اللّي بينه وبين ربنا -سبحانه وتعالى- بالقلب قبل البدن</u>.
علشان كده بنقول: عمل القلب المصاحب لأعمال البدن من أهم الأشياء اللي لازم تضبطيه، سواء باحتساب، خشية، حياء، رجاء، محبة...

كل الكلام ده فيه ترقي معايا.

إنك لو حصل فتور تستوعبي إن ده عادي؛ أنتِ بني آدمه طبيعية لازم يحصل فتور، تعودي إنك أنتِ هيحصل لك استراحة محارب؛ drop في النص كده، إنتو مش ملايكة يا جماعة! احنا مش ملايكة، تمام؟ فلا تجعلي فكرة تسيطر عليكِ: إني لو فترت؛ يبقى خلاص كده انتكست، خلاص الموضوع انتهى، خلاص مش عارفه ايه!

لأ، أنتِ عارفة...
حتى احنا عندنا مثلًا في الفقه الحنبلي (على الأقل عشان ده اللى أنا درسته)؛ مثلًا إن بعض الطاعات زي صلاة الضحى المستحب فيها إنها تُصلى غِبًّا (غِبًّا: يعني يوم آه ويوم لأ)!

أنتِ أصلًا حتَّة إن الحاجة تتعمل يوم ويوم دي مش واردة.
تعلمتِ إنه لازم كل يوم كل يوم، ولو ما اتعملتش لو أنا سبتها يوم؛ يبقى أنا كده هقع وهنتكس، وهيحصلي وخطوات الشيطان وكذا...
تربينا على كده فعلًا، أو مش كلنا تربينا على كده، بس كثير منا تربى على كده.

الطريقة دي في التفكير غلط؛ لازم أفهم إنه في أيام هيبقى فيها عندي حماس؛ في أيام هيبقى فيها فتور، في حاجات مستحب إنها أصلًا لا تُفعل باستمرار؛ تبقى يوم ويوم (زي صلاة الضحى في المذهب الحنبلي)، حاجات كده.

وبعدين **(ابن القيم)** كان يقول جملة جميلة جدًّا، أحبك دايمًا تبقي حطاها في بالك، بيقول: **"لابد من سِنة الغفلة"** لازم هيحصل غفلة، **"ورقاد الهوى"** لازم هتقعي في الهوى ويحصل كده؛ يعني أنتِ مش مَلَك، **"ولكن كن خفيف النوم؛ فإن الحراس ينادون دنا الصباح"**!
يعني إيه؟ ما تبلطيش في الخط، لأ، أنتِ لازم تعوِّدي نفسك إن أنا أرقد، خلاص استراحة محارب، معملش ضغط على نفسي؛ عشان ينفع أقوم على طول.
إنما لو ضغطت على نفسك بتخسفي بنفسك الأرض؛ بدل ما أنتِ نايمة على السرير بتوقعي نفسك على الأرض، فدماغك طاخ في الأرض، وقعتِ من على السرير بقى وكده فمتبقيش قادرة تقومي، جسمك تحطم من كثر ما أنتِ عمَّالة تضغطي، تفرمي نفسك.
لأ، خليكِ ذكية في التعامل مع نفسك ومع روحك؛ علشان تقدري تستمري، تمام؟

إذن القاعدة اللي المفروض تمشي عليها: إن التدرج يكون بصورة صحية، إن التدرج يكون بِ: (أدومها وإن قل)؛ إن أنتِ عليكِ من الأعمال ما تطيقين؛ إنك أنتِ تحاولي عمل قلبك يبقى مصاحب لأعمالك.

مش مجرد مشي بدون خطة وبدون تفكير سليم وسوي، لأ، لازم أبقى فاهمة وأنتقي من الأعمال...
إيه المشكلة إني أعمل عمل صالح أنا بحبه؟ إيه المشكلة إن ربنا يعني حبب إليَّ شيئًا؟ النبي ﷺ لما قال لبعض الصحابة: "**إن فيك خصلتان يحبهما الله ورسوله**"، فالصحابي سأل النبي ﷺ بيقول له إيه: يعني أنا اكتسبتهم ولا الله -سبحانه وتعالى- جعلهم فيّ، أو فُطرت عليهما، فقال: "**بل فطرك الله -عزّ وجل- عليها، فقال: الحمد لله الذي فطرني على خصلتين يحبهما**".
إيه المشكلة إن أنا يبقى ربنا محبب ليَّ طاعة حلوة أنا أستكثر منها، أو إنها تكون دي بلاقي نفسي فيها، وبقدر إن أنا أُقبل فيها، وأبذل فيها جهدي، إيه المشكلة؟ ليه دايمًا أنا متخيلة إن دي تبقى عبادة الهوى، وإن أنا لو أنا عملت حاجه أنا بحبها يبقى أنا كده بتَّبع هوايَ؟
لأ، بالعكس، ده فتح من ربنا -سبحانه وتعالى- إنه فتح لك الباب ده.

واحدة مثلًا تيجي تقول لك إيه: "أصل أنا حاسة إني بحفظ القرآن عشان أنا مش وراي حاجة" إيه المشكلة؟ ربنا جعل لك فترة مش منشغلة فيها، واغتنمي فراغك قبل شغلك، إيه المشكلة؟

ليه أنا عايزة الطاعة يكون فيها عَنت؟ و إنّي عمّالة أجاهد وكذا، إيه المشكلة إن الله -سبحانه وتعالى- فتح لي أبواب خير طيبة بلاقي فيها نفسي، وبقدر فيها على نفسي؟ فأعمل فيها كده؛ لأنه هتقابلني بعد كده خلال الطريق حاجات أنا مش قادرة عليها، فيبقى أنا واخدة الزاد؛ عشان أقدر أقطع الطريق، الحاجة اللي هي شاقة عليَّ.

يعني أنتِ دلوقتي لو ماشية في طريق، وعارفة إن مثلًا هنا أهو فيه بنزين؛ ما تموني من هنا البنزين، وتشتري لبنك، وتشتري حاجاتك، وتشتري سندوتشاتك، وتشتري أكلك وشربك وووو..؛ عشان هتعدي من طريق من حتة 200-300 كم مثلًا مفيهاش لا أكل ولا شرب ولا بنزين.
ففي الحالة دي يبقى أنتِ معاكِ زادك.

لكن أنا دلوقتي عايزة الطريق كله يبقى صحراء جرداء، لا زرع فيها ولا ماء، وكلها صبار وشوك وقرف ليه يعني؟ ليه الإنسان بيفكر بطريقة معكوسة؟
ربنا -سبحانه وتعالي- عالِم بحالنا، وعالِم إننا في زمن فتن، وبعيد عن نور النبوة، وإن احنا مش زي حتى الصحابة، ومش زي اللي قبلنا حتى.
يعني كل زمن اللي بعده أسوأ منه في الفتن اللي فيه، هو احنا يعني كان في إيدينا الموبايلات دي؟ كان النت بيدخل البيوت إزاي؟ وكان مثلًا سعره أغلى، مكانش في موبايلات.
دلوقتي العيال عندهم 10سنين ماسكين الموبايلات في إيديهم، وأقل من 10سنين ومفتوح عليهم الدنيا بكل اللي فيها؛ يعني أفكار وشبهات وقرف وكل شيء.

طب أنا دلوقتي إذا ربنا -سبحانه وتعالى- يسر لي أمورًا؛ ليه أنا أبغض لنفسي عبادة الله؟ وليه أوغل في الدين بشدة تجعلني منقطعة، منبتَّة، مش قادرة أستمر؟ ويبقى غير كده أبتدي أوسوس وأقول ليه الدنيا سهلة؟ الدنيا سهلة، لأ، عاوزة أكركبها وأقطعها يعني! ليه؟

ربنا -سبحانه وتعالى- مثلًا جعل العلاقة بينك وبين أمك كويسة؛ فتستغلي ده في البر، إيه المشكلة؟ وجعل العلاقة بينك وبين حماتك كويسة؛ فيبقى أنتِ تعملي مثلًا حاجات كويسة لها، إيه المشكلة؟
لازم تبقى حماتي وحشة عشان لمّا أنا أَحسنْ إليها؛ يبقى أنا أُحْسنْ عن مش عارفة إيه!
خلوا الدنيا سهلة، خدي الدنيا من الحتّة السهلة، خدي العبادة من الحتّة السهلة عليكِ إيه المشكلة فيها؟

فأنتِ ابدئي من دلوقتي حطّي حدودك، الحرام كذا وكذا؛ خلاص مش حعمل، بس الأول تعلمي، شوفي هل ده حرام؟ هل ده كذا؟
الحرام البَيِّن خلاص، نبني السور بتاعنا نحطّ الأساسات.
لازم أصلي، مفيش حاجة اسمها لا أصلي، نخليها خطّ أحمر ولازم نحاول.
في مقطع قصير جدًّا على القناة اسمه (صلاتي حياتي)، ممكن تبحثوا عنه وتطلعوه.

مثلًا الصلاة: مش هينفع أصلي من غير الحجاب، يبقى لازم آخذ قرار بالحجاب.

بعدين خطة بعيدة المدى: أشوف أنا إيه اللي بحبه؟ إيه اللي أنا ممكن أعمله؟ أو اللي ممكن أزود منه؟
وخلال النهار بقى أنا أخطف بقى الاحتساب، المباحات اللي بعملها أحاول إني آخذ فيها أجر، أعمال قلب شغّلي قلبك معاكِ.

<u>بقى أنا كدة أطلع من المحاضرة دي بوضع جديد عَلَيّ:</u>

- **نظرة جديدة، اللّي هي قاعدة: (أدومها و إنْ قَلّ).**
- **وازاي أنا أنظر للأحكام التكليفية دِي بصورة إيجابية فيها زيادة لِي؟**
- **ازاي أنا أَرَبّي نفسي بصورة سليمة متدرجة تخليني أترقّ؟**

تَرَقّي منضبط، مش تَرَقّي قفزات عشوائية وخلاص بعدين أقع على جدور رقبتي تتكسر رقبتي! لأ.

أنا أترقّ بصورة صحيحة منضبطة، حبة ... حبة، آخذ ما أُطيق، أشوف يومي إيه؟ اللي يكفيني فيه وأقدر أعمله ببساطة، وأعمل حسابي على فترات راحة وكذا، ويعني أشوف مثلًا من المباحات الأشياء اللي تنشطني، أشوف من العبادات الطاعات المناسبة لِي ولطبيعتي ولأسلوبي؛ **علشان لمّا يقابلني طاعة، أو تقابلني معصية لازم أسيبها، لا تكون الطاعة شاقة عليّ إني أعملها، أو شاق عليّ إني أسيب المعصية دِي؛ يبقى عندي زاد إيماني قوي، وعندي قوة في إيماني أقدر بها إني أتخطّى العقبة دِي...**



الفرق بين محاسبة النفس و جَلْد الذات

ازاي أتعامل مع المعاصي؟
المحاضرة اللي فاتت تكلمنا فيها على استراتيجيات: ازاي أبني الطاعة بتاعتي، ازاي أتعامل مع نفسي في إني أزود طاعات، ازاي أتدرج بطريقة إيمانية صحيحة علشان يكون ديني عونًا لي على الصحة النفسية، ولا أقفز قفزات تخليني أقع بعد شوية أو أحس بإحباط، أو أحس بتعب نفسي، أو تكون طريقتي في إدارة حياتي مع الله - ﷻ- أو علاقتي بالله - ﷻ- غلط تؤدي بي إلى أنه لو عندي استعداد لمرض نفسي أقع، يجيلي نوبة أو يجيلي حاجة، أو يظهر المرض عندي، أو لو أنا معنديش، فأحط نفسي تحت تفاعلات ظرفية متعبة لي، أو يبقى في نوع من الخلل، وطبعًا ده هيكون له فيما بعد أثر سلبي على علاقتي بالله - ﷻ-.
وملخص ما سبق: ممكن نقول إن احنا ماشيين بحديث "**ما تقرب إليّ عبدي بشيءٍ أحب إلي مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه...**"، فقلنا أولًا: احنا بنعمل السور اللي بيمنع من المعاصي، الحرام، الخط الأحمر، وقلنا إن احنا بنحط أساسيات؛ اللي هي الواجبات، بعدين بنبدأ نبني، كل واحد يبني بيته بالطريقة اللي تريحه، بالأسلوب المناسب له، اللي هو "**وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه**"، وحطينا قاعدة واحدة وهي **(أدومها وإن قل)**، واللي احنا المفروض نمشي عليها كقاعدة عامة في حياتنا، نشوف احنا نقدر نعمل إيه، ونكون منطقيين في طريقتنا، ونمشي على إن الطاعة نداوم عليها حتى وإن كانت قليلة، فهي الأفضل والأحسن من قفزات جامدة جدًّا، بعدين يعقبها فتور شديد جدًّا.

وتكلمنا على إنه ممكن جدًّا في فترات الحماس (مثلًا: أنتِ في عُمرة أو في رمضان أو كده)، زودتِ شوية طاعات، مفيهاش إشكال، ونرجع بعد كده نريح، أو نأخذ الأمور بالطريقة اللي تنفع معنا.

النهاردة بقى هنتكلم عن الشق الثاني؛ السور اللي احنا بنيناه في المحاضرة السابقة...

عايزين نتكلم عن: ازاي هتعامل مع المعصية؟ ازاي هحط الخط ده؟ ازاي أبني السور صح علشان لا أتعدى السور وأقع في المعصية؟ دي واحدة.
الحاجة الثانية: ازاي أفرق بين محاسبة نفسي وبين جلد الذات اللي هو شيء مذموم، وممكن يؤدي بي لأن أكون أضعف وأقع في المعاصي بسهولة؟

احنا عايزين نحاسب نفسنا صح، وعايزين نتعامل مع المعاصي صح، وعايزين نتكلم النهارده على السور، ازاي هنبني؛ لأن المحاضرة اللي فاتت كان الكلام أكثر عن الهيكل العام، وازاي أتربى تربية إيمانية مضبوطة.

النهارده بقى عايزين نتكلم على السور ده نفسه اللي احنا قلنا هنبنيه، وازاي نبنيه بطريقة صحيحة؟ وازاي نساعد نفسنا منتعداش السور ده، والشيطان ميخترقش السور ده؟

خلينا نمشي بطريقة الفلاشات؛ يعني احنا هناخد شوية قواعد، وهنتكلم على شوية فروقات كده كلها متعلقة بنفس الموضوع، بعدين في الآخر خالص نفرق بين محاسبة النفس وجلد الذات، وهنكون كده جاوبنا على كيفية التعامل مع المعصية...

أول شيء: أنا عايزة أفهم يعني إيه توبة؟ عاوزة أفهم يعني إيه معصية أصلًا قبل ما أفهم التوبة؟ عاوزة أفهم إيه الفرق بين إني أكون مصرة على المعصية، وإني أكون بتعثر وأنا ضعيفة مثلًا؟ يعني: أفرق ازاي بين إن السور بتاعي ضعيف محتاج شوية طوب يقويه، وأجيب الطوب ده منين، وبين إني أكون هديت السور ومش فارق معايا، مصرة على المعصية أو مستهينة بنظر الله؟ إيه الفرق بين الكلام ده؟ ازاي أفهم الكلام ده؟ إيه هي التوبة؟ هل أنا تائب وأنا عمال بكرر الذنب؟ كل الحاجات دي...
احنا محتاجين نفهم المصطلحات دي، يعني إيه مجاهرة بالذنب؟ يعني إيه لما حد يقول لك: كاثري المعاصي بالطاعة؟ يعني ايه؟ هعمل إيه يعني؟

فتعالوا نمسك حاجة حاجة...

أول حاجة هنتكلم فيها: إيه هو الذنب؟ يعني إيه أنا عملت دلوقتي معصية؟ يعني إيه الكلمة دي؟ هل المعصية إني وقعت في مكروه؟ هل المعصية إني تركت مستحب؟ إيه هي المعصية؟

احنا عندنا خمس أحكام تكليفية، ودي حاجة مهمة تكلمنا عنها المرة اللي فاتت سريعًا، لكن احنا محتاجين دلوقتي نفصل فيها شوية.
لازم أفرق بين إنه في حاجة اسمها حرام (يحرم قولًا واحدًا)، مينفعش...
الزنا حرام، مش هنقول في مرة من المرات أصل فيها خلاف يا جماعة، الزنا ده ينفع! لأ، الزنا حرام.
طب إيه هو الزنا؟
الزنا: إنه راجل مش متجوز وحدة يقعوا مع بعض في جماع كامل.

طيب، ما دون الزنا؟
حرام برضو؛ لو هو قبّلها لم يزنِ بها؛ حلال أم حرام؟ حرام.
بس في كبائر وفي صغائر، تمام؟

واحنا المفروض منعملش الحرام؛ سواء كان الحرام كَبِيرة، أو كان الحرام صغيرة.

لكن المكروه بقى: هل أنا دلوقتي مثلًا لو جيت قُلت: يُكره إن المرأة تطلب الطلاق، تمام؟
ده حكمه كدة مكروه، إنه يكره الست تطلب طلاق زوجها...
طبعًا الكراهة هُنا بدون سبب، لو الست قالت لزوجها طلقني بدون سبب ده مكروه.

لو أنا جئت وحوّلته إلى حرام، أو إلى كبيرة، يبقى أنا دلوقتي: هل أكون منصفة مع نفسي؟
مش منصفة مع نفسي.

يُكره إنه الست تطلب طلاق من زوجها بدون سبب، تمام؟
طيب، دلوقتي وحدة عملت كدة وخلاص، جت كدة تخانقت مع زوجها ومش عارفة إيه وبتدَلّع، قالت له: طلقني، طلقني... دلع، خلاص؟
فيبدأ الزوج يقول لها: أنتِ كدة مش هتشمي ريحة الجنة، وأنتِ معرفش إيه!
وهي تبدأ تأنّب نفسها، ولا تنام الليل، وكأنها عاملة مصيبة سودة مسَيّحَة! ازاي أطلب الطلاق؟ مش عارفة إيه...

طبعًا هي حاجة مش حلوة، هي مكروهة آه، لكن مش حرام؛ مش هاخد ذنب عليها، بس مكروهة.
لو أنا تركت الكلام الهفلطة -مسموش دلع أبدًا- هيكون أفضل، تمام؟

لكن هي لم ترتكب كبيرة من الكبائر عشان تخش النار ومتشمش ريحة الجنة... والتهويل الفظيع دة!

يبقى أنا تفرقتي ما بين الحرام والمكروه مهم جدًّا.

طبعًا أنا عمري ما أفَرّق لكم في دورة زي دي بين الحرام والمكروه كله؛ لكن أنا بفَهَّمكم، ليه؟ علشان لما أنا المفروض أجي أبني السور ده هيبقى عندي خط أحمر؛ الخط الأحمر ده لا يمكن أهوّب ناحيته أبدًا، اللي هو إيه؟ هو الحرام القطعي.

المكروهات وارد أقع فيها، وفي بعض المكروهات مش هقدر...
مثلًا: يُكره للمرأة زيارة القبر، تمام؟
طيب سيبك من إنه الفقه يقول الكراهة تزول لحاجة، وتقدير الحاجات دي، وأروح أستفتي شيخ والكلام ده... بس هفترض إنه امرأة ذهبت لزيارة القبر مثلًا؛ قبر أبيها وأمها، كانت نفسها تزورهم؛ تدعي لأبيها وأمها عند القبر، وتحس بنوع من الأُنس والكلام ده، فراحت.

هو مكروه للمرأة تزور القبور -إلا قبر النبي ﷺ -، هي عملت كده وراحت زارت قبر أبيها وأمها، خلاص؟

في حاجات، في بعض المكروهات، مش كل المكروهات، نقدر نسيبها.
ممكن أنا مثلًا يكون سهل عليّ إني أسيب موضوع زيارة القبر المكروه ده، أنا مش زي فلانة، وفي مكروه ثاني هقع فيه، خدي بالك!
مكروه ثاني مثلًا، طيب هو مش حرام مثلًا، مش هقول هو اللي محتاج الاحتياج الشرعي، لكن مش قادرة أسيب المكروه ده.
بس الحرام! لأ... لازم أسيب الحرام، تمام؟

يبقى أول حاجة لما أنا آجي أفرّق بين الحرام والمكروه؛ هيكون ده أَدْعَى إني آجي في مساحة المكروهات أحاول اللي أقدر عليه...
لأن أنا عندي وَرَع واجب عن الحرام، ماينفعش تقولي: أنا نفسي أشرب خمرة وأجرّب وبتاع، ومش كل حاجة حرام، والناس تختلف...
دي بتقول لك: أنا نفسي والله أزني! ووحدة تقول لي: والله الحجاب أنا عاوزة أقلعه، مش لازم يعني ألبس الحجاب أوي! لأ، ده حرام، والحاجات الثانية في المكروهات حاجة ثانية، تمام؟
فأنا عندي وَرَع واجب؛ لازم أتحجب، طبعًا ترك الواجب محرّم، ماشي؟ لازم أصلي، مينفعش أترك الصلاة.
لازم ألبس الحجاب، مينفعش متحجبش، إن شاء الله أجيب الحدّ الأدنى، لازم أتحجب.
الزنا، حرام ما ينفعش أجي جنبه.
بر الوالدين واجب، مينفعش أترك بر الوالدين والكلام ده...
يعني لازم أتعامل بما يُرضي الله، ولو في حدود، ولو عندي مشكلة معينة بيني وبين أهلي، أسأل شيخ أو كدة، مفيش مشكلة.

لكن أنا عندي الحرام حرام، لازم يُترك الحرام ده.
وترك الواجبات محرّم طبعًا، والواجبات لازم أعملها.
وفي عندي مكروهات...
يعني عندي:
وَرَع واجب؛ وهو الحرام.
وَرَع مستحب؛ وهو المكروه.

وعندي درجات الاستحباب، كنا تكلمنا عنها المحاضرة اللي فاتت، **"وما زال عبدي يتقرّب إليّ بالنوافل حتى أحبه"** يعني اللي تقدري عليه، تمام؟

احنا كده فهمنا أن الذنب هو الحرام.

هل الخلافات السائغة ما بين العلماء، وما بين المذاهب الفقهية الكبرى المعتبرة- هل الخلافات دي ذنوب؟
هنا نقطة مهمة جدًّا لازم نفهمها، دلوقتي لو أنا مثلًا قلّدت شيخًا في إنه كذا حرام، أو قلّدت شيخًا إنه كذا واجب، تمام؟
اللي أنا قلّدت فيه إنه واجب لازم أعمله؛ لأنه هيكون تركي للواجب ده إثم عليَّ.
واللي أنا قلّدت فيه إنه حرام لازم أسيبه؛ لإنه هيكون اقتحامي له وأنا عارفة ومُقلّدة إن هو حرام هيكون حرام عليَّ.
حتى لو فيه خلاف؟ أيوة لو فيه خلاف.

أنتِ مش عايزة تقَلّدي إنه حرام؟ اسألي شيخًا وشوفي من غير تتبع رخص طبعًا.
طيب دي أول حاجة.

ثاني حاجة: الخلافات السائغة أنا لا أنكر فيها على غيري.
يعني لو واحدة واخدة إن النقاب فرض، وواحدة واخدة إن النقاب مستحب؛ دي مافيهاش إنكار.
لكن اللي واخدة إن النقاب فرض مينفعش تقلعه، واللي واخدة إن النقاب مستحب خلاص عادي تخلعه، خلاص؟ طيب.

يبقى أنا عندي كده: هناك مستوى الحرام البيّن اللي كل المسلمين عارفينه، اللي فيه إجماعات، مفيش حد هيجي يقول لك إنه ينفع تبيني شعرك، تمام؟
وعندي مستوى ثاني: اللي هو الخلاف السائغ.

الخلاف السائغ ده يعني اللي هو إيه؟
يعني اللي العلماء اختلفوا فيه؛ هناك مساحة من الخلاف فيه، تمام؟

أنتِ بتسألي مثلًا شيخًا، أو أنتِ طالبة علم مبتدئة فبتقلدي مذهبًا من المذاهب، أو حتى لو مش بتقلدي مذهب بكل اللي فيه بتختاري مثلًا أو بتسألي مثلًا شيخًا أو كده...
الموضوع فيه سعة...

فيه تفاصيل مش محلها دلوقتي، **لكن الخلاصة إنه في الخلافات السائغة: اللي أنا واخدة فيه إنه حرام هيبقى حرام، واللي أنا واخدة فيه إنه مستحب هيكون مستحب، اللي أنا واخدة فيه إنه مكروه هيكون مكروه، مفيش فيها إشكال، ومش هنكر على غيري، ولا أحمل غيري على كده، خلاص؟**
لازم أفرّق مابين الخلاف السائغ وغيره...

طيب احنا كده فهمنا أول حاجة: إيه هو الذنب اللي أنا هبدأ أحاسب نفسي عليه، وإن أنا أسأل، أقول لنفسي لأ ده أنتِ كان المفروض متعمليش كذا، وفي المكروه مثلًا: لأ بصي أنتِ غلطتِ بس استغفري ربنا وإن شاء الله المرة الجاية يكون أحسن، أو متكرريش مثلًا الكلام ده تاني...
أو لو أنا مثلًا واخدة إني أتورّع ورع واجب أو كده... أفرّق ما بين المحرمات وما بين الكبائر طبعًا وبين المكروهات.

التفرقة دي مهمة جدًّا، وده محتاج علم طبعًا، محتاج قراءة، محتاج سعة أفق.
لكن كمبدأ: يكون عندك التفريق ده؛ لأنه بيديكِ تدرُّج مهم جدًّا، الدنيا بتبقى عندك ألوان طيف؛ لأنه -خُدي بالك- حِديّة الأبيض والأسود دي أصلًا أزمة؛ بتعمل لك أزمة نفسية.
يعني لما تكون عندك الدنيا يا أبيض أوي يا إما أسود أوي بتبقي أنتِ تعبانة في نظرتك للأمور، فلمّا تبدئي من دينك يكون عندك فيه درجات؛ فيه رمادي، فيه ألوان طيف، فيه كذا... أبتدي إن أنا أفهم وأفرق وأميّز ما بين الأمور المختلفة دي.

فيبقى أنا عندي حرام حرام، عندي مكروهات، عندي ورع واجب، عندي ورع مستحب، عندي كبائر طبعًا خط أحمر، أحُطّ خمسين خط أحمر، عندي صغائر آه، بس هي حرام، مينفعش أَهَوِّب ناحيتها برضو وكذا، خلاص؟

ده أول شيء خالص، إن أنا فهمت يعني إيه ذنب.

قبل ما ننتقل على تعريف ثاني، **عايزين نحُط هنا قاعدة علشان نرتاح ونريح نفسنا، قاعدة حطيها كده حلقة في ودانك، تمام؟**
أنا عندي خطاب للنفس قبل الوقوع في المعصية، وعندي خطاب للنفس بعد الوقوع في المعصية.

قبل ما أقع في المعصية أكلم نفسي:
أنه أنتِ لا يليق بكِ الوقوع في المعصية، ده خطاب جميل جدًّا، مفيش فيه إشكال، أنتِ أعز وأكرم من إنك تقعي في المعصية الفُلانية، ده خطاب ممتاز جدًّا، بس محله فين؟ محله قبل الوقوع في الذنب. ليه؟ عشان أعصم نفسي من الوقوع في الذنب، لازم أخاطب نفسي خطاب يمنعني من الوقوع في الذنب، ممكن أركز هنا على خشيتي لله - ﷻ-: لأ، استحي من الله، لأ متقعيش، لأ ازاي أنا لا يليق بي، ازاي ربنا -سبحانه وتعالى- يراني وأنا بعمل كذا، تمام؟ جميل جدًّا.
أكلم نفسي بأن حبي لربنا -سبحانه وتعالى- أكبر من إني أعمل الغلط، لأ مينفعش، مش هعمله، أكلم نفسي بخطاب إنه أنا أرجو في ترك المعصية دي ثواب الله - ﷻ- ، مش ممكن أعمل معصية.
شوفي الحماسة دي كلها جميلة جدًّا جدًّا جدًّا، الخطاب ده حلو وممتاز قبل الوقوع في الذنب.

بعد الوقوع في الذنب:
خلاص أنا تعثَّرت...
ولسة هناخد دلوقتي التعريفات الثانية، وهنتكلم فيها عن العثرة والكلام ده، بس دلوقتي القاعدة اللي احنا بنتكلم فيها: بعد المعصية، أنا تعثَّرت ووقعت في المعصية، ده حصل، وقعت الفأس في الرأس، ووقعنا في المعصية، طيب...
يبقى خطابي ازاي؟
مينفعش أجيب الخطاب اللي أنا لسة بقوله دلوقتي ده بعد الوقوع في المعصية، ليه؟

لإنه ساعتها هيكون جلد ذات، ساعتها هيكون إضعاف للنفس عن التوبة؛ لإنك بتبستفي نفسك بدون حركة، يعني مفيش حركة تندفعي لها بالخطاب اللي لسة حكيته دلوقتي...
أمّال إيه؟ طب أنا هعمل إيه؟
أخاطب نفسي خطاب {**فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ**}، فتوبوا إلى الله، مليش غير الله، أنا ضعيفة يا ربي ووقعت، يارب اغفر لي، مليش غيرك يا رب...
تمام؟

هنتكلم هنا كمان في قاعدة مهمة جدًّا جدًّا:
قاعدة العلّامة ابن القيم، قال: "لا تقطع الاعتذار ولو رُددت".
مهما حصل متقطعيش الاعتذار، وقعتِ في الذنب؟ خلاص، أفضل أتوب وأستغفر وأكرر وأعيد وأبكي، مفيش حل، مش هينفع أخرج من البيت، مش هينفع، هفضل واقفة على الباب يا ربي، وأطرق الباب حتى يُفتح الباب للمقبولين فأهجم وأدخل وأبسط كفَّ: وتصدَّق علينا.

كلام **العلامة ابن القيم** جميل جدًّا في الحتة دي، مفيش حاجة اسمها أمشي، مش همشي عن الباب، أنا لازقة، قاعدة على الباب ومش همشي من عند الباب إلا لما ربنا -سبحانه وتعالى- يفتح لي الباب ويغفر لي الذنب ده، لازقين قاعدين مش هنتحرك، تمام؟

وإن لم نكن أهلًا لرحمتك يا رب، فأنت أهلٌ للرحمة والمغفرة.

قاعدة كمان: وأتبِع السيئة الحسنة تمحها.
أنا وقعت في الذنب، طيب أعمل إيه؟ أسارع لطاعة، الاستغفار طاعة، التسبيح طاعة، أصلي على النبي ﷺ طاعة، لا إله إلا الله وحده لا شريك له طاعة، قومي صلي ركعتين دي طاعة، أروح أتصدق طاعة، أيّ طاعة قريبة لإيديك روحي اعمليها، تمام؟
فيبقى أنا وقعت في أيٍّ كان، الذنب اللي عملته أجري بسرعة.

يبقى أنا ما بين التوبة وما بين خطاب ثاني: ففروا إلى الله و توبوا إلى الله، يعني إذا أنا ضايع ووحش وكذا مش همشي من على باب الله، وهفضل أطرق الباب حتى يفتح لي الباب ولن أقطع الاعتذار، وأتبع السيئة الحسنة تمحها...

الله!
ما في حديث ثاني يا سارة: "**من شؤم المعصية، المعصية بعدها**".
اه، يعني أنت عايزة إيه؟
النبي مش بيقول لك: تعملي المعصية فتتبعيها معصية، لأ بيقول لك: إنه من شؤمها بيكون وراها معاصي، فخذي بالك من الخطاب اللي قبل المعصية، إنك عارفة لو عملتِ معصية هتضطري تكذبي عشان تداري نفسك، وبعدين تضطري تعملي حاجة ثانية عشان مش عارفة إيه، و تضطري تعملي مش عارفة إيه...
فهي دي من شؤمها، من شؤم المعصية إنها بتجر من وراها معاصي.
ده من صور الحديث، تمام؟

إذن: أنا خطابي قبل المعصية أنه من شؤم المعصية المعصية بعدها، وأخوف نفسي، واوعي، ولحسن الواحد يموت عليها، وكذا.
طب حصل إني وقعت ووقع الفاس في الراس؟ يبقى ففروا إلى الله و توبوا إلى الله، لا تقطع الاعتذار ولو رددت، احنا واقفين على بابك يا رب، وأتوب وأحاول وكذا "**وأَتْبِعِ السّيئةَ الحسنةَ تمحُها**"، أجري بسرعة أعمل طاعة... إلخ.

يبقى أنا كده لازم أفهم (لكل مقامٍ مقال)
قبل المعصية وضع أخاطب به نفسي، وبعد المعصية وضع أخاطب به نفسي.

نحن عرفنا ما هو الذنب، وخطاب النفس قبل المعصية، وبعد المعصية (واللي هو أتبع السيئة الحسنة تمحها)، وفهمنا معنى حديث النبي ﷺ: "**من شؤم المعصيةِ المعصيةُ بعدها**".

طيب المفهوم اللي بعده اللي عاوزين نفهم معناه علشان لا نقع فيه طبعًا:

يعني إيه إصرار على الذنب؟

هل المُصِّر على الذنب ده اللي هو يعني يكرره وخلاص؟ ولا إيه هو الإصرار؟
هل المُصِّر على الذنب ده إنه مثلًا: أنت واخدة بقول من عالم مختلف عن اللي أنا واخداه...
فهي يعني مصممة على رأيها، على فكره ده حرام، وأنا سألت فيها شيخًا وطلع كذا وكذا، وأنت مصممة إنه لأ! ده حرام قولًا واحدًا، وتقولي مثلًا الحديث...
بقول يا ستي: ده فهمك للحديث، وفهم شيخك للحديث، أو فهم العالِم الفلاني للحديث، لكن في عالِم ثاني فهم الحديث بطريقه ثانية، مش يقصد إنه يخالف الحديث.
فهل المصر على الذنب أنا مصممة إني واخدة بكلام شيخ معين...
الشيخ ده المفروض يكون تقي ودارس مش نتكلم على أي شيخ كده كوليشنكان 😅 أيًا كان يعني، أو من تحت الكوبري! لأ، شيخ دارس مذهب من المذاهب الأربعة، وأنا مثلًا قلّدت مذهب من المذاهب الأربعة الكبرى المعتبرة المعتمدة، وأخذت الرأي به، وأنت خالفتيني، ماشي؟ هل أنا دلوقتي آجي أنكر عليك أو أنت تنكري عليّ؟

طبعًا احنا في البداية تكلمنا عن الخلاف السائغ... ده مش داخل معانا هنا.
أما المصر على الذنب زي ما قلنا كده في الأول خالص: اللي عارف إنه بيعمل الذنب، وعارف إنه حرام، وواثق إنه حرام، وحتى لو في خلاف أنا واخذ بالرأي الفلاني، بس أنا هعمل، بقتحم الذنب ده، بقتحم الذنب!
شوفي الاقتحام مش عثرة، اقتحام، تمام؟ ومش مهتم ولا زعلان إني بعمل الذنب، أنا عارف إنه حرام بس أنا هعملوا مش هبطّله!
شوفي اللهجة عاملة ازاي؟ ومعنديش مشكلة، ومش ناوي أتوب، و مش ناوي أبطل، وأنا مرتاح ومبسوط، وما حدش له دعوة بي!

شوفي هنا الفرق...

إذن: المصر على الذنب مش اللي بيكرر وخلاص، لأ في حاجة مصاحبة للتكرار، تمام؟

طيب، أُمّال اللي بيقع في الذنب ويندم، يعني هو تعثر ووقع في الذنب، ثم ندم، نقول له: لأ، الندم توبة أصلًا، الندم توبة...

الله!
طب بصوا بقى، أنا مش حاسس إني ندمان! أنا حزين أوي أوي إني وقعت في الذنب ده، ما هو الحزن يا أخي الفاضل ويا أختي الفاضلة ندم، الحزن ندم أصلًا، خلاص؟ حزين إنه عمل الذنب: يبقى ندمان إنه عمل الذنب، والندم لسه قايلين حالًا إنّه توبة.

هو يقرر إنه ميعملش الذنب، بس بيضعف ويوقع، وبعدين يحزن ويندم، فيبقى كدة هو توّاب.
شوفي بقى هو كدة مش مُصّر عالمعصية؛ هو تواب ولا يزال في خير ما كرر التوبة وكرر الندم وعزم على عدم العودة.
حتى لوضعف؟ أيوة، حتى لوضعف.

وهنختم الحديث عن المسألة دي:
طيب بيعمل الذنب بعدين يجيه حالة ازبهلال وتناحة، وحتى الحزن مش قادر يحس به؟
ما هو الازبهلال والتناحة والصدمة دي عبارة عن إنه مصدوم وحزين.
والحزن إنه عمل كدة، والصدمة إنه هو ازاي يعمل كدة ده؛ بيساوي إنه ندمان، والندم توبة؛ يبقى مش مُصّر، تمام؟

يبقى المصر على الذنب، مش اللي بيكرر الذنب وخلاص، لأ، ومش بيكرر بضعفه ويحزن ويتوب ويوقع، مش ده!

المُصّر على الذنب زي ما وصفتلك: مش مهتم، مش فارق معاه، حتى لو كانت المسألة فيها خلاف، بس هو واخد بالتحريم، وبقول لك هو حرام وأنا معترف إنه حرام.
مش واخد بالقول اللي يقول جائز أو كذا، لأ عارف إنه حرام، مقلّد أصلًا اللي يقول إنه حرام، لكني هعمله ومحدش له دعوة بي! فدة هو المصر على الذنب، ملناش دعوة به...

اوعي تيأسي من رحمة ربنا، أو تقرئي القرآن تنزلي على نفسك آيات الكفار ومش عارفة إيه، لا، خلي دايمًا الخطاب بعد المعصية: أقرأ باب التوبة من رياض الصالحين مثلًا، باب الرجاء، وباب الخوف من الله عشان أفهمه وأستطعمه، باب الخشية...
نتعلم صح، ونعرف نطبق صح.

عندنا حديث مهم جدًّا جدًّا أحب إنه يكون شعارنا دايمًا:
النبي - ﷺ- بيحكي عن ربنا -سبحانه وتعالى- (حديث قدسي عن الله - ﷻ-): **"أذنب عبدٌ ذنبًا، فقال: اللهم اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبًا فعلم أنّ له ربًّا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب، ثم عاد فأذنب"** العبد ده عاد فأذنب، **"فقال: أي ربِّ اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبًا فعلم أنّ له ربًّا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب، ثم عاد"** العبد ده عاد تاني **"فأذنب، فقال: أيْ ربِّ اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبًا فعلم أنّ له ربًّا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب، اعمل ما شئتَ فقد غفرتُ لك"!**

ربنا سبحانه وتعالى بيقول: اعمل ما شئتَ فقد غفرتُ لك، يعني إيه؟
يعني بلّط في الخط وأُصر على المعصية؟ لأ...
قال **النووي في شرح مسلم** في المسألة دي: **"معناه ما دُمتَ تُذنب ثم تتوب، غفرتُ لك"**... مادام أنتَ كلما تذنب ترجع تتوب، أغفر لك، ده معنى الحديث.
مش معناه استمر على معصيتك ولا تتب!
معناه طالما أنت بتذنب ثم تتوب، تذنب ثم تتوب، فقد غفرتُ لك.

احنا كدة فهمنا معنى الذنب، فهمنا ماهو الذنب، فهمنا ما هو المُصّر على الذنب. فهمنا الفرق بين الوَرِع الواجب والمستحب، فهمنا الفرق في الخطاب النفسي قبل المعصية وبعد المعصية، وفهمنا اتبِع السيئة الحسنة تمحها، وفهمنا احنا لو وقعنا فالذنب، نعمل إيه؟ نسارع للتوبة علشان ربنا -سبحانه وتعالى- يغفر لنا.

إذن: ليكن الذنب عثرة، ميكونش الذنب إصرار وبَجَاحة، تمام؟



الفرق بين المُستهين بنظر الله - ﷻ-، وبين العاصي بجهالة؟

المُستهين بنظر الله ده متبجّح، هو لما بيبقى قدام الناس بيتظاهر بالتقوى والورع، وهو مش كدة أصلًا، هو أصلًا مش بتاع الليلة دي أصلًا، مش بتاع على طاعة ربنا وحب الله!
مش في المود ده أصلًا، فهو في نفاق، فيه نوع من النفاق، مش شرط النفاق اللي في أصل الإيمان، اللي هو بيتظاهر بالإيمان وهو كافر...
بيتظاهر وسط الناس إنه من أهل الطاعة لكن هو مش من أهل الطاعة، وبيبطن وهو في الخلوة إنه هو مش من أهل الطاعة أصلًا، أنا مليش في الجو ده خلاص، إنتو بس عشان صُحبتي وبتاع، لمَّا أنا أقعد وسطكم هبقى كدة عشان محدش يقول لي كلمتين يوجعوا دماغي، أنا مبحبش كدة.

شوفي الطريقة ازاي؟ شوفي الكلام ازاي؟

فيجي هو لأن نفسيته وحشة وهو من جواه وِحِش وهو رافض الطاعة، فلما يخلو بمحارم الله - ﷻ- ينتهكها بلا حياء، مش فارق معه أصلًا!
وأي معصية تجي أمامه مبيسألش مرتين! اقتحم يا عمّ! تمام؟

ولو راح بلد ينفع يعمل ويهشتك نفسه، بيهشتك نفسه، هو بس عشان في وسط أهله وعشيرته وقومه والناس بقى يقولوا عليه إيه؟
أصله هيعيبوا عليه، وأبوه يزعقله، أي أسباب أخرى غير الله! تمام؟
فهو بيستهين بنظر الله لأنه مش فارق معه نظر الله - ﷻ-.
ده إيه؟ ده المُستهين بنظر الله.

أما العاصي بجهالة فهو أصلًا بيدور على صحبة صالحة عشان يكون في وسطهم عشان يعينوه، بيندم لمَّا يعمل الذنب، بيقطّع نفسه لمّا يعمل حاجة غلط أصلًا، مش عاوز كدة أساسًا، إذن هو مش كدة، مش ده المستهين بنظر الله - ﷻ-.

مش كل عاصي، مستهين بنظر الله.

ومن هنا نفهم قصة ذنوب الخلوات اللي العلماء بيذمّوها أشد الذم؛ لأن أنتِ لازم تفهمي لو أنتِ مؤمنة

صالحة لا يمكن تخرجي تجاهري بالمعصية في وسط الناس، لا يمكن تخرجي تجاهري، دي تبقى بجاحة، أنتِ عايزة تعملي المعصية كدة قدام الناس على الملأ؟ لأ...

أي إنسان بيعصي، بيعصي في سر، مش بيعصي كدة، لكن مش كل معصية بخلوة تبقى معاصي الخلوات التي ذمّها السلف وذمّها العلماء، وشنّعوا على فاعلها.

الكلام في معاصي الخلوات اللي هو زي المستهين بنظر الله كدة، اللي هو من جواه وِحش ومش عاوز ربنا ولا طريق ربنا ومتبجّح جدًّا وبيكثّر المعاصي...
احنا تكلمنا على فكرة في (شرح الداء والدواء) باستفاضة...
المستهين الي هو : كثّر على المعاصي ده ربنا غفور رحيم، اعمل اعمل اللي تلاقيه، خده بلا حرام بلا حلال بلا الكلام ده، أنا عايز كدة، عايش حياتي كدة، أنا بس عشان الناس دي متقعدش توجع دماغي، فأنا وسطهم بعمل نفسي شيخ وبسبحة، لكن يقعد فيما بينه وبين الله ينتهك المعاصي!

احنا المفروض نتكلم على مسألة المجاهرة ونفصّلها،
ولسّة مخلصناش ازاي أبني السور اللي كنا نتكلم عنه أو الهيكل الصحيح للتعامل مع المعاصي.
وازاي أمنع نفسي من المعصية؟
وازاي أتقوّى بالله - ﷻ- على المعصية؟
بس دلوقتي نحط الأساسيات، ونفهم إيه هو الذنب، إيه هي المعصية؟ مسألة التفرقة بين الحرام والمكروه،
والوَرع الواجب والمستحب، والخلاف السائغ و... إلخ.

وتكلمنا على قاعدتين كدة حطيهم في اعتبارك، حاولي تطبقيهم:
خطاب النفس قبل المعصية إيه؟ ازاي أقوي نفسي به؟ ازاي أعمل خطوط حمراء لنفسي؟ وخطاب النفس بعد المعصية...

ومسألة إتباع السيئة الحسنة تمحها، ازاي؟ حطيها في ذهنك، أنا بكررها، وكررتها كتير، وهفضل أكررها، ليه؟ علشان تحطيها قدامك دايمًا: وأتبِعي السيئة الحسنة تمحها.
ده مش نفاق، ده هو اللي مفروض تعمليه، ده كلام النبي ﷺ.

وتكلمنا سِنّة صغنونة على مسألة التفرقة بين المستهين بنظر الله، وبين العاصي بجهالة.... أتمنى إن احنا لحد دلوقتي نكون بنشعر بالراحة بفضل الرحمن، يا رب...



أسئلة مهمة عارضة في الدرس

هبدأ الدرس النهاردة بأسئلة اتبعتت لي متعلقة بالمحاضرة اللي فاتت، الحقيقة فيها أسئلة مهمة، وفيه أسئلة مش محلها الدورة عشان منطوِّلش، بس أنا هقول عنها نُبذة سريعة، عشان بعد كده ممكن نبقى نعمل لها حاجة مخصوصة أو حاجة توضح المسألة بطريقة أفضل، ربنا ييسر.

أول سؤال جاني عن الموضوع ده متعلق بمسألة التمذهب اللي أنا تكلمت عليه، فكانت الأخت الكريمة بتسأل عن ضابط تتبُّع الرخص، وكانت بتقول مسألة جواز الأخذ برأي أيٍّ من العلماء الأربعة، الآراء دي يجوز إن احنا ناخد بها، فإيه يعني تتبع الرخص ده؟ عبارة عن إيه؟

ببساطة أو باختصار عشان منطوِّلش:
فيه فرق بين إن أنا ممكن أستفتي مثلًا كواحدة عاميّة مش ملتزمة بمذهب معين، ومفيش أي إشكال عندي، ممكن هروح أسأل شيخ على المذهب الشافعي، على المذهب المالكي، على المذهب الحنبلي، على المذهب الحنفي، مفيش إشكال، هاخد بالرأي ده.
بس أنا لازم أخرج من داعية هوايَ، مش الشيخ يقولي حاجة، وأنا عايزة أدور على حاجة تريحني، الأسهل لي...
يعني ممكن بيحصل مرة أو بعض المرات إني بحتاج حاجات فعلًا تناسبني أنا، أو تناسِب حياتي، أو طبيعة البيئة اللي أنا عايشة فيها، أو ظروفي أو كده، ماشي؛ لكن لا يكون العادي بتاعي إن أنا مش عايزة أي تقييد، مش عايزة حاجة، مش عايزة حد يقولي حرام ولا مكروه، عايزة مباح مباح مباح... مينفعش!
وبرضو في نفس الوقت مينفعش تكون نفسيتي أنا عايزة اللي يحرّم عليَّ؛ يقولي حرام حرام حرام، واللي يقولي مباح ده يبقى مميِّع مش من الدين!
فعشان كده بنقول لا نَتَتَبَّع الرخص ولا نَتَتَبَّع التشديدات؛ الاثنين مع بعض، تمام؟

طبعًا تفصيل الكلام ده يطول، والمسألة فقهية، فمش هنتكلم ونستفيض فيها أكثر من كده، المهم أنتِ بس اخرجي من داعية هواكِ بسؤال شيخ، مش عايزة أكثر من إنك تسألي، بلاش أنتِ من دماغك تحلّلي، وبلاش أنتِ من دماغك تحرّمي...
ده اللي يهمني دلوقتي.

هي كان سؤالها: إيه المشكلة إني أختار الرأي الأسهل من كل مذهب؟
أظن كده وضحت إن شاء الله.

سؤال تاني، بتقول: لو أنا مقتنعة مثلًا إن فيه حاجة حرام وأنا عملتها، إيه المشكلة إذا كان في رأي فقهي تاني وفي خلاف سائغ؟

طب ما هو أنا لو مقتنعة إنه حرام يبقى أنا الرأي الثاني ده ميخصّنيش، أنا مش مقتنعة بالرأي الثاني!

أنتِ عندك طريقتين للاقتناع:

- إما إنك مقتنعة باجتهاد لأنك مجتهدة وبتنظري في الأدلة، وده مش مستوانا.
- أو مقتنعة بتقليد.

 بتقليد يعني أنتِ مقلدة شيخ بتثقي فيه قال لك الكلام ده.

فخلاص أنتِ ارتحتِ للرأي ده، عايزة تمشي عليه، متروحيش تنكري على غيرك.
ومش هينفع في اللي أنتِ مرتاحة له، ومقتنعة به، وشايفة إنه حرام بالتقليد تروحي تنتقلي لحاجة تانية من غير حتى ما تستفتي!
طب استفتي، يعني مثلًا لو عرض لك ظرف استفتي شيخًا...
لو احنا معملناش كده هيبقى مفيش حاجة في حقنا حرام خالص... مجرد إن فيها خلاف يلا بقى نختار بمزاجنا!
مينفعش.

مثلًا: لو أنا عارفة إن أنا لو تركت عمل معين في الصلاة تبطل صلاتي، وبعدين رُحت سايباه متعمّدة، بدون سبب، وبدون أي حاجة، ومن غير ما أستفتي شيخًا، وعايزة صلاتي تبقى صح ازاي؟ طب ازاي؟

ده كده يبقى مفيش تكليف بقى أصلًا، ده كده أنا عايزة أتحاسب على (أنا ممتحنة عشرين امتحان قلت الرأي وعكسه، اختاروا أنتو الي يعجبكم وادوني أحسن درجة)! لأ، أنتِ فيه علاقة بينك وبين ربنا، المفروض أنتِ مقتنعة إن ده حرام لا تعمليه، ده بينك وبين ربنا.
الاقتناع ده عن تقليد أو عن اجتهاد مش فارق.

أنتِ دلوقتي حصل لك عارض أو حصل ظروف اضطرتك تاخدي برأي تاني، اسألي، مش من نفسك تنتقلي بمزاجك.
طيب دي حاجة ...

بتقول: **أليس الحلال والحرام عند الله واحد؟ أم أنه يختلف باختلاف مَن أخذتُ عنه العلم؟**
الحلال بيّن والحرام بيّن وكل شيء...
هو الحق واحد عند ربنا، تمام؟
لكن احنا في الدنيا في الخلاف السائغ، لا نقدر أن نجزم الحق أنهي عند ربنا، احنا بنجزم الحق أنهي في حقي، عشان كده الراجح نسبي.
فأنا كعالم (ده مثال) أو كمجتهد (مثل الإمام أحمد والإمام مالك) شُفت رأي معين... أنا بين الأجر والأجرين يوم القيامة، ليه؟ لأني نظرت باجتهاد صحيح، والمقلد ليا هيكون بريء الذمة.
أما الحق عند الله واحد، فاحنا يوم القيامة هنعرف مين اللي له أجر واحد ومين اللي له أجران في نفس الأمر.
لكن احنا دلوقتي في الدنيا معندناش المقدرة نعرف ما عند الله، النبي ﷺ مات هتعرفي ازاي يعني؟ مش هتعرفي، يوم القيامة هنعرف الصح اللي هو الحق عند الله، فهيبقى المجتهد ده (الإمام أحمد وأمثاله) لو أصاب الحق له أجران، ولو أخطأ الحق يبقى كده له أجر واحد، واللي بيقلدهم بريء الذمة.

بتقول: **لو أنا أخذت برأي فقهي بوجوب مسألة، ثم شعرت بمشقتها وقررت أني آخذ برأي سهل...**

مش بِ((أنتِ)) ... أنت تروحي تسألِي شيخًا، تقولي له والله مثلًا شق عليا، أنا حاولت بس شق عليا .. فينقلك هو لرأيٍ آخر، لكن مش بهوايَ كده أقعد أقلب في كتب وآخذ اللي أنا عايزاه، وإلّا الموضوع هيبقى فوضى وسبهللا.

بتقول: **ذكرتِ أن طالب العلم المتمذهب لا يجوز له أن يأخذ برأي مخالف...**
طبعًا أنا مذكرتش كده، أنا بقول أن معتمد مذهبنا الحنبلي عدم وجوب التزام المذهب، يعني ممكن أخالف المذهب عادي بس بتقليد صحيح، يعني أروح أسأل وأستفتي، والأصل أن أنا بدرس شيئًا فأعمل به.
طيب شق علي العمل بالشيء ده؟ أروح أسأل... بس كده، ببساطة.

فبتقول لي: **هو مش طالب العلم بشر عادي، وممكن يشق عليه؟**
طبعًا مفيش أي مشكلة، أنا أصلًا لم أقل ذلك، ممكن يكون كلامي اتفهم غلط، ففضلت أعيده عشان أوضحه لكم.



السؤال الثاني اللي جاءني:
بنوتة بتقول: تكلمتِ على خطاب النفس قبل وبعد الذنب، بالنسبة لخطاب أثناء الذنب والواحد في قمة غلبة النفس وكده فنعمل إيه؟ يكون الخطاب ازاي؟ وبتقول لنفسها "اتقي الله" وبردو مش مبطلة...

طيب، في وقت الذنب اختاري -إذا كان لك الاختيار أصلًا، وكنتِ قادرة في الوقت ده تخاطبي نفسك- اختاري الخطاب اللي يعينك على ترك الذنب...
أنا تركت الكلام في خطاب النفس وقت الذنب عشان دي المفروض حاجة غلبت الإنسان وتعثر، إذا هو عنده كلمة سحرية لما يقولها لنفسه توقفه فيا حبذا!
أنا كلمتك على خطاب قبل الذنب عشان تتقوي، وازاي إنك أصلًا متوصليش لمرحلة الوقوع في الذنب.

طيب وقعتِ؟ إذا أنتِ في الوقت ده عندك شيء يوقفك يا ريت...
طبعًا المفروض اللي يوقفك ده يبقى موجود قبل... يعني سبحان الله ساعات الواحد بيحصل معاه زي الراجل اللي فِضِل يراود المرأة عن نفسها لحد ما أصابها مصيبة أو فقر، وهي قبلها كانت ترفض، فلما أصابتها السنة طلبت فلوس، فقال لها: حتى تمكنيني من نفسك... لما وصل لمرحلة أنه خلاص هيزني بها راحت قالت له: اتق الله ولا تفض الختم إلا بحقه، فتركها، هي أحب الناس له لكن تركها، وهو في عز وقمة الشهوة... بكلمة، سبحان الله!
فأنت في وقت الذنب اختاري الكلمة اللي ممكن توقفك، أو ممكن سبحان الله يكون فتح من ربنا سبحانه وتعالى زي الراجل ده، كلمة ست قالتها فوقفته...
المهم لا تختاري الألفاظ اللي بتضعفك عن ترك الذنب ده من شدة الإحباط؛ لأنّه ساعات التخويف بيؤدي بالإنسان للتبلد، وبيبقى عنده خلاص يستمر في الذنب باعتبار أنها خسرانة خسرانة! وممكن لحظة رجاء وحب توقفك، وممكن ناس لو فكروا في وقت الذنب بأن ربنا غفور رحيم وفيه لحظة رجاء وحب يكملوا الذنب باعتبار أن خلاص مش فارق معاهم، وممكن يخاطبوا نفسهم بالتخويف فيوقفوا نفسهم...

فأنتِ اختاري الخطاب والألفاظ اللي تعينك على ترك الذنب، كل واحد يخاطب نفسه باللي هو عارف إنه هينفع معاه.

فإذا هو خاطب نفسه خلاص ومع ذلك استمر، زي ما الأخت بتقول "أنا بقول لنفسي اتقي الله وبرضو الموضوع بيكمل" بتعمل الغلط أو بتكمله...
هنا بنكون انتقلنا لمرحلة ما بعد الذنب، عشان كده انتقلت في المحاضرة لمرحلة ما بعد الذنب، نكلم نفسنا بإيه؟ ففروا إلى الله، توبوا إلى الله، يلا بسرعة...

السؤال الثاني اللي هي سألته مهم جدًّا:
بتقول أن أنا تكلمت عن الذنب كعثرة أو إصرار، بس متكلمتش عن الإدمان، الإدمان يعتبر إيه؟
جميل جدا السؤال ده...
الإدمان هيكون عندنا نوعان:

نوع منه إصرار؛ واحد مش ندمان، هو مدمن ومستمر ومش عايز يبطل، وهو كده، ومش هيتوب، ومش فارق معاه! ده مُصِرّ.
وفي نوع ثاني: ندمان وبيتقطع من الندم، بس هو مدمن ومش قادر يبطل، هو مش عارف يبطل، فده زي اللي عنده عثرة؛ لأن هو مش قادر على نفسه.
بس هنا المفروض في نقطة زيادة، لما يوصل الإنسان لمرحلة إدمان لشيء معين زي المخدرات مثلًا، لازم يبحث عن سبيل علاجي يساعده يبطل.
سبيل العلاج ده حسب احتياجك؛ المخدرات هيروح لدكتور عشان يبطل، هيشوف طريقة يبطل بها، يخش مصحة، يشوف إذا عنده إرادة قوية يقطع مرة واحدة، الشيء اللي ينفع معاه.
في علاجات... ما هو أنا محتاجة علاج.
في حد مثلًا بيعمل حاجة حرام مش قادر يبطلها، الحاجة دي مثلًا لها طرق، لها وسائل، مثلًا أسأل حد ازاي أبطل الذنب المعين ده؟ ويكون حد بيديني وسائل: 1، 2، 3... مش بيقول لي جاهدي نفسك ويسيبني كدة مع نفسي! بيقول لي اعملي كذا وكذا، وجربي كذا وكذا، كل ذنب ممكن يكون له طريقة، احنا تكلمنا عن الموضوع ده وتفاصيل كثيرة في شرح **(الداء والدواء)**، لأن الكتاب كله كان عبارة عن ازاي أبطل الذنب؟
كان راجل بيسأل العلّامة **(ابن القيم)** سؤالًا، وكان الجواب ازاي يبطّل الرجل ده الذنب...



في سؤال ثاني برضو:

اللي بيعمل ذنب مُختَلف فيه، يعني الأقوال مثلًا: حلّ وتحريم، هو من جواه مقتنع بالقول بالتحريم فهو واخد به، بس بيعمل الذنب نفسه، حتى لو زي ما قلتِ في المحاضرة إنه لو حد قال له خذ بالراي الثاني يأخذ به، طيب ازاي يأخذ به وهو من جواه مقتنع بالتحريم؟

لأ، ما هو لو مقتنعة وخلاص، زي مثلًا واحد يدخن، أنا مقتنع خلاص إنه التدخين ده حرام، ومهما قلتيلي خذ بالرأي اللي يقول مكروه، أو خذ بالرأي اللي يقول إنه مباح بشروط أو أو أو... هو مقتنع إنه حرام، وشايف إنه فيه ضرر، والكلام اللي هو سمعه من العالم اللي أفتاه بالتحريم خلاه مرتاح ومقتنع أنه فعلًا التدخين حرام.

يبقى أنتَ يا حبيب قلبي جاهد نفسك تبطّل، مش تكمل وتقول هو حرام وهو كذا وأنا مش هتغير ولو مش عاجبكو اخبطوا راسكو...
ما هو أنت لازم تلاقي لنفسك مخرجًا شرعيًا!
خلاص أنت شايف أنه حرام بطّل، متفضلش مستمر ومش فارق معاك!
دي صورة المُصِرّ.

لكن هناك صورة اللي عارف إنه حرام ويتعثر، ومش قادر يبطّل.
أنا مش بقول للي متعثر ويحاول ونفسه يبطل لكن مش قادر يبطّل روح خذ برأي الحِلّ، لأ، لا أقول روح دوّر على حاجة تخرج بها!
مش بقول كده، أنتَ مقتنع بالتحريم؟ خلاص، جاهد نفسك بقى، شوية جهاد بالطريقة المضبوطة، مثلًا كنت بتشرب عشر سجائر اشرب سيجارتين، طب بتشرب سيجارتين خليهم باليوم سيجارة، طب يعني مرة في اليوم خليها مرة في الأسبوع، وهكذا، تدرج مع نفسك لحد ما تبطل...
في طرق للتبطيل، مثلًا السجائر الإلكترونية بيبطّلوا بيها، هي نوع من الفصل عشان يفصل، نوع من العلاج بتكون من غير نيكوتين أصلًا.

وهكذا، في طرق، لازم أدور على علاج لنفسي، زي لو كنت مريض بمرض، المرض ده مزمن مثلًا، مريض بمرض عضوي يعني؛ سأبحث عن وسائل علاج، مش هسيب نفسي لمّا المرض يهري جسمي، صح ولا مش صح؟

نفس الكلام، الذنب نوع من الأمراض المش نفسية، الذنب نوع من الأمراض الروحانية، أنا بعمل حاجة غلط، بس أنا عايزة أدور على علاج روحي دلوقتي.

وده مش المرض النفسي، المرض النفسي حاجة ثانية ولسة هنتكلم كثير عشان تقدروا تفرقوا بين إنسان عنده حاجة ظرفية، وبين كونه يذنب أو عنده ذنب، وبين إنه مريض نفسي، وامتى كمان يكون مرفوع عنه التكليف، لسة هييجي في محاضرات إن شاء الله لقدام.



المجاهرة

وقفنا المرة اللي فاتت على **مسألة المجاهرة،** وقلنا المجاهرة شر كلها، وقلنا إنه أي ذنب يتعمل المفروض يكون في السر، لا تجاهري به، متروحيش تحكيه، لو مثلًا بتسمعي مغنيين أجانب أو مغنيين عرب ومعرفش إيه، متقوليش وأنتِ قاعدة مع صحابك شفتي فلان ده نزل أغنية جديدة، وشفتوا علّان مش عارفة إيه، والولد ده وسيم أوي، جميل أوي وأمّور، وعمّالة تتكلمي بالطريقة دي، وبتقولي إيه؟ أنا والله ذنبي عثرة!
أنتِ كده ذنبك فيه مجاهرة، فيه غلط لازم توقفي مينفعش إني أجاهر، مينفعش!

- أصلًا أنا مش عايزة أكون منافقة.
- لأ يا حبيبة قلبي، ده ملهوش علاقة بالنفاق، لازم تفرقي.

المجاهرة دي شر.
النفاق ده اللي بيظهر الإيمان وهو كافر من جواه، كافر بربنا، مش مؤمن بربنا، بس هو بيقول لهم أنا مسلم عشان مثلًا يتزوج من المسلمين ويعيش في وسطيهم ومش عارفة إيه، مش أكثر من كده، هو من جواه كافر بربنا ومش مهتم بالإسلام، ده النفاق، شفتي بقى!

الحاجة الثانية اللي أنتِ خايفة منها وبتسميها نفاق هي الرياء، يعني إنك أنتِ ظاهرة قدام الناس بمظهر ملائكي، وإن الناس بتقول عليك تقية ومؤمنة، بس أنتِ بتعملي ذنبًا ما، بتسمعي موسيقى، تسمعي أغاني، ممارسة العادة السرية، بتتفرجي على أفلام... فأنتِ عايزة الناس متقولش عليكِ إنك ملاك، فعايزة تخرجي تجاهري قدامهم بصورة أو بأخرى، تقولي لهم مثلًا أنا وحشة وبعمل وبعمل وبعمل على سبيل إنك معترفة بذنبك، وبتقوليها بندم، دي مجاهرة، متقوليهاش.

الطريقة الثانية: إنك بتخرجي فبتتكلمي عادي عن الذنوب دي "أنا على فكرة كنت بسمع المُغني الفلاني امبارح، على فكرة فلان ده كذا" على أساس إنك متابعة يعني...

فأنتِ بتظهري قدامهم أو عايزة تظهري نفسك قدامهم إنك عاصية ومش زي ما هم متخيلين، ده غلط وده غلط وده غلط؛ لأن احنا لما بنعمل الحركة دي بنهون الذنوب على غيرنا لما يشوفونا بنعمل كده، بيعملوا هم كمان، حتى لو أنتِ مش ملاك، لو أنتِ شيطان الشيطان، خلاص كلنا شياطين يا جماعة، وخلاص يلا ما هي خربانة خربانة، كلنا شياطين وما فيش فرق بيننا!

غلط!

أولًا: أنتِ مش شيطان، وأنتِ مش ملاك، لا أنتِ شيطان، ولا أنتِ ملاك، وصاحبتك لا شيطان ولا ملاك، وفلانة لا شيطان ولا ملاك، كلنا لا شيطان ولا ملاك، حتى العُصاة وكل الناس دي، كلنا لا شياطين ولا ملائكة، احنا بشر، الملائكة لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يُؤمرون، احنا مش كده، صح؟

الشياطين لا يطيعون ربنا أصلًا، ويكفرون بربنا، ومَرَدة، وبيحاولوا يضلوا الناس كمان... وفيه من البشر شياطين طبعا شياطين الإنس مهما كان لهم خير بيكون مغمور في لهيب سيئاتهم وظلمهم.

لكن يعني احنا ولا ده ولا ده، أمال احنا إيه؟ احنا بشر، فينا خير وفينا شر، هتلاقي عند أكفر خلق الله مميزات، بس المميزات دي لم تغنِ عنهم من الله شيئًا، طالما هم مش مسلمين، وممكن بسبب المميزات دي ربنا يخليهم يسلموا.

أنتِ لما تيجي تسمعي برنامج زي **(بالقرآن اهتديت)** وتلاقي مثلًا واحد عنده إنصاف شديد، وبيدور على الحق وكده، فربنا سبحانه وتعالى ييسر له سُبل الحق ويسلم... مش هنقعد نحكي أمثلة وخلاص، أنا هديكي مثال من السنة، حديث النبي[6] ﷺ لما كان واحد من الصحابة يؤتى به فيُجلد أو يُضرب في حد الخمر، يتضرب في إنه بيشرب الخمر، فواحد من الصحابة (تقريبًا خالد بن الوليد) قال له: تبًّا لك (أو لعنك الله) ما أكثر ما يؤتى بك، فسيدنا محمد عليه الصلاة والسلام، نبينا، نبي الرحمة قال له: لا تسبه فإنه يحب الله ورسوله.

---

[6] عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (أن رجلاً على عهْدِ النبي صلى الله عليه وسلم كان اسمه عبد الله، وكان يُلَقَّبُ حِمَاراً، وكان يُضحِكُ رسولَ الله ﷺ، وكان النبيُّ ﷺ قدْ جلدَه في الشَّراب (الخمر)، فأُتِيَ به يوماً فأمَرَ بِهِ فجُلِدَ، فقال رجلٌ مِن القوم: اللَّهُمَّ العَنْه، ما أكثر ما يُؤتَى به؟ فقال النبي ﷺ: لا تَلْعَنُوه، فوالله ما عَلِمْتُ إلَّا أنه يُحِبُّ اللهَ ورسولَه) رواه البخاري. وفي رواية قال ﷺ لمن لعَنَه: (لا تلعنْه فإنه يحبُّ اللهَ ورسولَه).

يا ربي ده بيشرب خمر، وبيؤتى به للحد!
واضح إنه عثرة، وبيعرفوا إنه هو شرب الخمر، وبييجي يُجلد في الحد، فالصحابي سبه، فقال له: لا تسبه فإنه يحب الله ورسوله.
بيحب ربنا، فيه ميزة يا جماعة، هو مش منافق مع المنافقين.
كان على عهد النبي ﷺ منافقون مردوا على النفاق لا تعلمهم الله يعلمهم، و الرسول ﷺ لما عرف أسماءهم بلغهم لصاحب سره حذيفة بن اليمان، {**وَلا تُصَلِّ عَلَى أَحَدٍ مِنْهُمْ مَاتَ أَبَدًا**}...

بس ده بيشرب خمرة! ده بيشرب خمرة مش بيجاهر ولا حاجة، ده بيشرب خمرة لكن هو مش من المنافقين اللي اتذكروا في القرآن، لكن هو عاصٍ.

إذن أنتِ لازم تفرقي، أنا أولًا ما أجاهرش، لكن أنا فيا مميزات وفيا عيوب.
طيب أنا دلوقتي لما يكون فيا عيوب، وأنا بعصي، المفروض المعصية دي تكون في السر، وما أخرجش أجاهر بيها على الناس، وما أخرجش ألبس على الناس دينهم، مش أنتِ مثلًا لم تستيقظي لصلاة الفجر، فتروحي بقى مكلمة أمة لا إله إلا الله عايزة تعرفيهم كلهم إن أنتِ لم تصلي الفجر علشان تعملي إزاحة لألم الذنب ده!
طبعًا خدي بالك أنك أنتِ لو نايمة وراحت عليكِ نومة، ده مش ذنب، لكن أنا هفترض إنك عملتي ذنب، اللي هو أنا صحيت وسمعت الأذان وبعدين قلت يلا لما أنام بقى، فنمتِ، فأنتِ بقى صاحية متقطعة من الندم، ياه لو كنت قمت بقى كنت صليت وما كانش راح عليا الفجر وكذا، الألم ده أنتِ عايزة تشيليه، فتروحي عاملة إيه؟ مكلمة أصحابك كلهم تقولي لهم: أنا ما صليتش الفجر، أنا ما صليتش الفجر، أنا ما صليتش الفجر، تصدقي أنا صحيت الصبح بلا بلا بلا...
لأ، غلط غلط، لا الفجر ولا غير الفجر ولا أي ذنب أنتِ عملتيه تروحي تعملي إزاحة وتكلمي الناس وتحكي لهم، لأ، استري نفسك.

أنتِ طول ما الذنب بينك وبين ربنا، أنتِ في أمان، إنما المجاهرة شر، كلها شر، حتى لو كان بسبب إنك بتعملي إزاحة للذنب، حتى لو كان بسبب إنك ندمانة قوي وتعبانة، فالوجع ده عايزة تروحي تزيحيه، ما تزيحيهوش، خلي الألم كله، خلي طاقته كلها حاجة من اثنتين؛ يا تبطلي بيها ذنب مثلًا أنتِ مش قادرة تبطليه فتبطليه بيها،

يا إما قومي صلي ركعتين واقعدي عيطي وتضرعي لله واستغفري، فتفرغي الألم ده كله في علاقة حلوة بينك وبين ربنا، كلها حب ورجاء وإقبال على الله وخشية وحياء وحاجات جميلة كده، سر بينك وبين الله فقط.
والوجع الثاني ده أقدر بيه قبل الذنب أفتكر الوجع ده، فيعمل لي ارتباط شرطي، فأقول: لأ، أصْلِي بتوجع بعد ما بعمل الذنب، فمش هعمله.

دي طرق تصريف الألم، لكن مش من طرق تصريف الألم إني أروح أحكي وأحكي وأحكي، غلط، أصلًا بعد ما تخلصي حكي بتحسي بألم من نوع ثاني، بتحسي بوجع ثاني، بضيق؛ لأنك حطيتِ رقبتك تحت ضرس الله أعلم مين، ممكن يقول لك إيه، أو يعايرك بإيه، أو يتكلم معاكِ بإيه...
طول ما أنتِ بينك وبين الله، الله حليم الله كريم الله غفور رحيم، إنما البشر مش كده، مهما كان الإنسان كويس، فمتروحيش...

سؤال: أنتِ يا سارة دلوقتي بتقولي الكلام ده، طيب أنا مثلًا في ذنوب بعملها محتاجة استشير فيها حد!
استشيري حد مأمون، مينظرلكيش نظرة نقص ولا يفضحك... مش استشير صاحبتي، وأحكي لصاحبتي فلانة!
لأ، استشيري حد مأمون يديكِ حلول، يديكِ أسلوب تبطلي به الذنب.

إذن المجاهرة شر، ومينفعش إنك تجاهري بالطريقة بتاعة إزاحة الذنب الي تكلمنا فيها...

والحاجة الثانية المهمة اللي أنا عايزة أقولها برضو: إن أنا أبقى متبجحة بالذنب وأقعد أقول أصل مش عايزة أظهر قدام الناس إني كذا! لأ، خدي بالك من الموضوع ده علشان متعينيش حد أو تسهلي لحد أنه يبقى يعمل الغلط... كفاية الواحد ذنوبه يشيلها ويستغفر ربنا، وربنا كريم، والموضوع يكون في الغرف المغلقة بيني وبين الله، ودي حاجة مش معناها أنك منافقة، مش معناها أنك مرائية...
أنتِ دلوقتي العمل الصالح لو عملتيه لوجه الله فأنتِ مش مرائية، ملوش علاقة بإنك بتعملي حاجة كويسة وعملتي حاجة وحشة فيبقى أنتِ كده مرائية، لأ، وده

مسموش تناقض بين ظاهرك وباطنك؛ لأن أنتِ مأمورة بأنك تتحجبي، ولو رُحتِ حفظتِ القرآن مأمورة به حتى لو على سبيل الاستحباب، لو بتراجعي القرآن برضو مأمورة به على سبيل الاستحباب، أي طاعة أنتِ بتعمليها من المأمورات الجميلة...
أمال أنا هعبد ربنا ازاي طيب وطبيعي إني هعصي، طبيعي إني هغلط، بس يكون الذنب ده في السر وميكونش فيه تبجح وفيه مجاهرة، ويكون عثرة ميكونش بتبجح مع ربنا ولا إن أنا أبقى مصرة عليه ومش فارق معايا، ولا أكون بستهين بنظر الله ومتهمش نفسي بالحاجات دي. لأن طول ما أنا راغبة في الله سبحانه وتعالى وعاوزة طريق ربنا وبحاول وبجاهد نفسي فأنا على طريق الصالحين مش على طريق الشياطين خدى بالك، احنا تعلمنا أو مش عارفة جاتلك الفكرة دي منين أنتِ عايزة تكوني ملاك، عايزة توصلي لمرحلة {**لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ**}، مبتغلطيش خالص، مش هيحصل يا أختى الكريمة، مش هيحصل، لكن الإنسان يبعد عن الكبائر، لازم يبعد عن الكبائر، الصغائر أرتّب وأحاول أبطل كذا وأبطل كذا، وحتى لما تبطلي كل الصغائر -إن شاء الله، يا رب ربنا يكرمنا- هيفضل في زلات وعثرات، وهيفضل في غلطات، يا حبيبة قلبي حتى الغيبة دي من الكبائر، ومَن يَسلم إلا من رحم الله!
مكالمة صغيرة بينك وبين صديقة لكِ وأنتِ بتتكلمي تلاقيكِ وقعتِ وقعة! طب إيه؟ أنتحر بعدها ولا أعمل إيه يعني؟
الغلط وارد، لكن أستغفر لي وللي أنا اغتبتها، وأقوم أدعيلها، وممكن أتصدق عنها، وممكن أنا أتصدق عن نفسي وعنها علشان أنا طبعًا غلطت، أصلي ركعتين أسال الله عز وجل السلامة لي ولها، وأدعيلها وأدعيلها وأدعيلها... ما هو عشان كده سبحان الله بيقولك: رُبَّ ذنب كسر الإنسان بينه وبين ربنا كده خلاه مقبل على ربنا فبقى أحسن من ما قبل الذنب، وده المطلوب، مش المطلوب إن أنا لما أذنب أقطع شراييني وأموت نفسي! ما هو مش هينفع يا جماعة، كان زمانا متنا من عشرين سنة! مينفعش... تمام؟

يبقى دي قاعدة المجاهرة بالذنب، أتمنى تكون واضحة، ونخش على اللي بعدها.



قاعدة كاثروا المعاصي بالطاعات:

ومعنى القاعدة دي إن احنا بنغلط، اعملي طاعات بقى، اللي تقدري تخطفيه من الطاعات...
زي ما احنا اتفقنا برضو إن الأول عندنا: أدومها وإن قل، عندنا حد أدنى كده ماشيين عليه، ولما تقدري تعملي الزيادة أو تعملي حاجة أو كذا اعملي، عملتِ معصية دلوقتي اعملي شوية طاعات ورا منها، أتبِع السيئة الحسنة تمحها.
مش معنى كاثروا المعاصي بالطاعات إن أنا هفضل مستمرة على الذنب خلاص مش عايزة أتوب منه، مبسوطة كده فيه ومبلطة فيه وهكمل الذنب، وأعمل بعدها طاعات! لا، كده غلط، ده غلط .. في حين إن أنا لما أندم وأحاول أبطل، وبجاهد نفسي في الذنب، ولما أقع أقوم أعمل طاعات كتير: ده اللي صح، دي مكاثرة المعصية بالطاعات.
ساعات بنقول متوقفيش مع الذنب كتير، خلاص عملته وتعثرت أقوم أتوب، ومتوقفيش بقى تقعدي تجلدي نفسك (لسة هنتكلم عن جلد الذات). ليه؟ لأن ده بيضعفك عن السير، دايمًا خلي خطاب النفس يكون بالطريقة الصحيحة اللي تعيني على الزيادة ومتخلنيش أُحبط واتكسر كسرة، مش هي الكسرة لله (كسرة الافتقار، كسرة الحب) اللي بتزودني، لأ، بتكون كسرة نفس تخليني مش قادرة أعمل طاعة... دي كده كسرة الشيطان، فناخد بالنا، في انكسار لله يخليكي قريبة، وفي انكسار الشيطان قطم وسطك عشان متقدريش تمشي في طريقك إلى الله ﷻ، ناخد بالنا من كده.

فلازم ميكونش موجود جوايا حتة إن أنا مُصِرّة على معصية مش هبطلها وكده، أنا سأكاثر المعاصي بالطاعات بس مش هفضل مصرة عليها، أنا لازم أبقى من جوايا متقطعة من الندم ومتضايقة، المشاعر دي صحية مش وحشة، بس أصرّفها صح، يعني لازم تتصرّف صح عشان متتحولش لكبت يفجرلي نفسي أو يعملي أزمة نفسية او كذا.

طيب، **قاعدة جميلة جدًّا: إن احنا نعرف قدر نفسنا وقدر الله ﷻ.**

احنا بشر، احنا هنعصي، احنا بنغلط، احنا احنا... مفيش أي إشكال، مش لازم أبقى أنا الرائعة اللي محصلتش!
احنا عندنا مميزات، حلو؟ والمميزات دي احنا هنستغلها وكل شيء، لكن احنا في النهاية شوية بشر ضعفاء مساكين، والله سبحانه وتعالى هو القوي وهو الغني وهو وهو وهو، فبتنكسري لله سبحانه وتعالى من فهمك قدر نفسك وقدر الله ﷻ.

وده ينقلنا لقاعدة ثانية مهمة جدًّا:

من علامات الاعتماد على العمل نقصان الرجاء عند حصول الزلل.

وهي القاعدة الأولى لابن عطاء السكندري في الحكم العطائية.
يعني إيه الكلام ده؟
يعني دلوقتي لو حصل مني زلل، عصيت ربنا سبحانه وتعالى، فينقص رجائي لله، فنقصان الرجاء ده يخليني متكتفة عن إني أتوب!
لأ، أنا وقعت: أجري أتوب، لازم يفضل الرجاء موجود؛ لأن رجائي في الله مش متعلق بأن أنا شاطرة وأروبة وحلوة والله عليا وبعمل طاعات كتير! لا لا لا، ده متعلق بأن ربنا سبحانه وتعالى فاتح لنا أبواب التوبة، وأنه غفور رحيم، فأعرف مين هو الله ومين أنا، أنا العبد العاصي، أنا العبد الضعيف، أنا العبد المسكين، وهو ربنا سبحانه وتعالى الحليم الكريم الشكور الودود... اعرفي مين هو الله، تمام؟
فلما يحصل زلل مش علشان عصيت أو أنا قصرت في الطاعات أو كذا ينقص رجائي في الله! بالعكس، أنا أجري على ربنا لأني مليش غير الله، مليش باب غير بابه، هروح فين يعني؟
فلا ينقص رجاؤك لما يحصل الزلل؛ لأن نقصان الرجاء ده هايتبعه أنك معندكيش رجاء، فمش هتعملي عمل صالح، فبالتالي مش هتكاثري المعصية دي بالطاعة، وبالتالي مش هتتبعي السيئة الحسنة تمحها، نقصان الرجاء ده هيخليكي مترحيش تتوبي، ما معندكيش رجاء هاتتوبي ليه؟ اوعوا تفتكروا أن التوبة والطاعات بييجوا بالخوف وبالكرباج! مبيحصلش، الرجاء والمحبة مع الخوف هم دول الدوافع، عشان كده قال لك: المحبة رأس الطائر، والخوف والرجاء جناحاه... مفيش طائر

يطير بجناح الخوف فقط، مش هيطير أصلًا، رأسه مقطوعة، لازم محبة ولازم جناحا خوف ورجاء يطيروا الطائر ده، غير كده مش هيطير، هيبقى ميت أصلًا، بالخوف فقط أنتِ ميتة، مينفعش، لازم يكون في محبة (رأس)، ولازم مع جناح الخوف يكون في جناح رجاء، لازم تصلحي جناح رجائك ده عشان الطائر يطير ويمشي في سكته إلى الله ﷻ... اوعي اوعي اوعي إن رجائك في الله ﷻ ينقص بمعصية أنتِ عملتيها، بل إذا وقعتِ في المعصية قوي الرجاء بسرعة واجري على ربنا سبحانه وتعالى توبي وزودي طاعاتك برجائك بالله سبحانه وتعالى مع الخوف والمحبة، فتندفعي إلى الله سبحانه وتعالى، وتندفعي في طريق الله، فبدل ما تكون المعصية عثرة تروحي أنتِ قايمة بسرعة ومنفضة هدومك وتكملي طريقك، غير كده هتقعدي في التراب، في الطين، في الوحل .. مش هينفع.

ومن هنا تفهمي كويس جدًّا إن لما تكوني أنتِ أصلًا مكنش عندك في جيناتك أنه تجيلك نوبة اكتئاب وتيجي تتعاملي مع ربنا بالخوف فقط، وتحطمي نفسك بخطابك الداخلي، فتوقعي في نوبات اكتئاب وتحتاجي أدوية... يبقى العيب في مين؟ في فهمنا الغلط للدين، ده اللي أنا أقصده في مسألة إن احنا بنتسبب في إنه يكون في تفاعلات ظرفية عالية أوي أوي أوي بتدفعك للمرض النفسي، وأنتِ ممكن أصلًا تتجنبي حاجة زي كده، فما بالك بقى لو في جيناتك قابلية للاكتئاب، أو إنك عندك خلل في كيمياء مخك!

ربع الخطاب اللي بتاع خوف خوف ممكن ببساطة يدخلك مش بقى في اكتئاب، ممكن يدخلك في حاجات أكبر من كده احنا في غنى عنها لو خاطبنا نفسنا بخطاب سوي.



قاعدة جامعة

نيجي للقاعدة المهمة اللي تلمّلنا الدنيا دي كلها، اللي بنفهم بها الفرق بين محاسبة النفس وجلد الذات.
القاعدة دي حطها ابن القيم، بيقول: "كل فكرة تقربنا إلى الله فهي من الملك، وكل فكرة تبعدنا عن الله فهي من الشيطان".
لما نيجي نقول جلد الذات نموذج للقاعدة دي، ونفرق بينها وبين حساب النفس.
لما أنتِ تيجي تخاطبي نفسك بخطاب جلد الذات، هحاسب نفسي دلوقتي هاجي بالليل أحاسب نفسي وأقعد أفتكر وأبتدي أدي لنفسي: أنتِ غبية أنتِ كذا أنتِ كذا، خلصت جلسة التعذيب دي؟ آخرتها إيه؟ آخرتها إنه مش هعمل حاجة، آخرتها مش هتحرك من مكاني، مش هتقربني لربنا، مش هحس بالأنس بالله عز وجل، مش هحس برغبة في التوبة.
إذن الكلام ده والفكرة دي كانت من الشيطان.

لكن لو أنا جاية بحاسب نفسي فقلت: والله أنا فعلًا النهاردة وقعت في غيبة، طيب أعمل إيه بقى؟ يا رب اغفر لي واغفر للي أنا اغتبتها دي، يا رب خلاص أنا الصبح بإذن الله هتصدق عنها وهعمل كذا...
الخطاب ده خطاب إيجابي، الخطاب الإيجابي ده لما أنا بتكلم كده مع نفسي هيقربني إلى الله، أقعد أقول يا رب اغفر لي واغفر لها يا رب يا رب يا رب، لا تؤاخذني بفعلي يا رب، يا رب أعني على ترك الغيبة، يا رب احفظ لساني يا رب في عافية، وهكذا... الخطاب ده دلوقتي هو اللي يقربني ولا الخطاب الثاني بتاع هو أنتِ مفيش فايدة فيكِ، أنتِ أنتِ كذا، أنهى فيهم الخطاب اللي هيخليني أبطل وأسارع للتوبة أو يقربني إلى الله ﷻ؟
فأنتِ لازم تفهمي كده في خطابك مع نفسك، كل فكرة تقربني إلى الله ﷻ فهي من إلقاء المَلَك، من الفطرة الطيبة اللي فيكِ، وكل فكرة تبعدني عن الله ﷻ فهي من الشيطان، أنا لازم أفهم كده.

زي مثلًا بييجي يفتح لك أبواب الخير كتير قوي، اعملي اعملي اعملي، الله!

وفلانة تكلمك تقول لك عندنا النهاردة درس تعالي نروح، وعلانة تكلمك تقول لك فيه قرآن هنا... فتيجي تلاقي نفسك انقطعتِ من كتر ما الحاجة تكالبت عليكِ، لما أنتِ نَفَسك انقطع... فده من الشيطان على فكرة، رغم إنه خير؟ آه رغم إنه خير، بيضحك عليكِ، بيفتح لك كل الأبواب علشان الرياح كلها تضرب فيكِ ويجيلك دور برد وترقدي في السرير...
لكن تقولي له: لأ، والله ده مش مناسب لي، فتقفلي الباب ده، وتقفلي الباب ده، تقفلي أبواب الخير؟ ده أنتِ مفترية، أنتِ ظالمة، أنتِ كذا، لأ، أنا عارفة قدرتي إني أعمل كذا، فأنا همشي بالصح، لو عندي وقت زيادة هبقى آخد مثلًا من دي.
بالطريقة السوية دي يبقى أنا كده أفهم وأقدر أميز كل فكرة تقربني إلى الله ﷻ فهي من المَلَك، وكل فكرة تبعدني عن الله ﷻ فهي من الشيطان.



قاعدتين كمان نختم بيهم المحاضرة إن شاء الله:
أول قاعدة إن الطاعات دي تكليفات مش تشريفات.

النقاب، الصلاة، الحاجات دي مش تشريفات، بمعنى إيه؟
بمعنى إنه ما يجيش حد يقول: أنا عاصي، أنا عندي ذنوب كثيرة، مش هروح أصلّي، لأني مقدرش أقف أصلّي، أصل أنا مش قد الصلاة، مش حاسس إني أقدر أقف قدام ربنا وأصلّي، يا حبيبي ده مش تشريف ده تكليف، احنا بنصلي علشان نبقى كويسين، مش العكس، مش احنا كويسين علشان كده بنصلي!

النقاب، خطاب النقاب والكلام عليه:
(على فكرة أنا منتقبة، وأنا حنبلية، فالنقاب فرض على المذهب الحنبلي، إيه ده أنتِ منتقبة بس بتقولي النمص جائز؟ ازاي اجتمعوا؟ آه ما هو عادي على فكرة المذهب الحنبلي كده مفيش مشكلة فيه على فكرة، دي حاجة لطيفة خالص ☺ سيبكم من الكلام ده، خلونا دلوقتي في موضوع النقاب)...

ما تجيش أنتِ تتعاملي مع النقاب بخطاب أنا ملكة بنقابي، النقاب هو العفة، النقاب هو اللي مش عارفة إيه، لأ، النقاب ده نوع من التكليفات، سواء قلنا إنه مستحب أو قلنا إنه فرض، فهو تكليف، بس هلبسه مش هيخليني أنا كنت امبارح سوسن النهاردة هصحى بقيت عباس، مش هيحصل، مش هبقى امبارح لساني طويل وقليلة الأدب وعمالة أشتم في فلانة وعلانة، وأتخانق مع أمي وأقول لها كذا وكذا، والصبح ألبس النقاب هبقى وديعة وقطة وبقى لساني بينقط سكر، وبقول حاضر ونعم وطيب، مش هيحصل مش هيحصل، والله آه هو ممكن مثلًا بالكتير الموضوع يكون ازاي -علشان ده اللي بيعمل لَبس في الموضوع- أنا لابسة النقاب، فمثلًا واحد هييجي يسلم عليَّ، هيقول لك: لأ ممدّش إيدي أصلها منتقبة فمش همد إيدي علشان أسلم عليها، ده بالكتير اللي بيحصل، يعني هتقولي أخش سينما ولا بلاش، آه أنا لابسة نقاب آه ما يصحش برضه... وعادي دلوقتي بقى في منتقبات بيخشوا السينما يعني No problem...

فالقصة النقاب مش تشريف، النقاب نوع من التكليفات، لبستيه للاستحباب بتاخدي أجر الاستحباب، لبستيه لأنه فرض بتاخدي أجر الفرض، وخلاص، لكن ما تعامليش الموضوع إنه النقاب ده اللي بيلبسه اللي هو بقى ملاك نازل من السما، وتبتدي تتعاملي أنتِ مع اللي لابسة نقاب بطريقة:

بصي أنتِ ما ينفعش تعملي كذا وكذا وكذا.

إيه ده أنت بتقولي أناشيد اسلامية! مبينفعش (الأناشيد حتى مش الأغاني).

إيه ده أنتِ بتضحكي! ازاي ده أنت منقبة ازاي بتهيصي كده مع البنات وتضحكي كده ازاي! لا ما يليقش بيكِ.

مبتلبسيش جوانتي؟

ما أنا لابسة النقاب استحبابًا...

لا، ما يليقش بيكِ برضو إنك تلبسي النقاب من غير جوانتي، وأنت ازاي يعني، إيه ده أنت ما يليقش بكِ كذا...

المنقبة على فكرة دي زيها زي أي مسلمة...

عارفة أنت لو في مجتمع زي الخليج اللي هم كلهم لابسين نقاب مش هتقعدي تقولي الكلام ده،

لكن عشان احنا في مصر الموضوع كده أخذ سمت غريب، أما لو أنت عايشة في مجتمع الخليج كلهم منقبات، ودي بتعمل غلط، ودي بتعمل صح، ودي بتعمل... مفيش فرق بينهم في المظهر.

فالنقاب مش تشريف، لا تتعاملي مع النقاب إنه تشريف، لأن يا حرام بتعقدوا المنقبات من الأسلوب ده في التعامل، بتخليها تخش في هالة هي تقول لك أنا مش قد كده، فتروح قالعة النقاب، طيب أنت ليه تساهمي في إنه البنت تترك طاعة يمكن هي الطاعة اللي تدخلها الجنة، ما تسيبيها في حالها، يعني ليه تعملي لها هالة كده دا البنت يا دوب عمرها 20 سنة، عايزاها تعيش كأن عندها 40 سنة؟ أنت مالك ومالها، سيبيها...
دي حاجة...
الحاجه الثانية: أنت كمان يا حبيبتي اللي لابسة النقاب لا تعيشي في الدور، أنت يا ماما بني آدمة عادية بس لابسة نقاب.

مثلا جبتي50/50 في الفيزياء، و لسه في كيمياء وأحياء وعربي... يعني لو صفرتيهم كلهم وجبتي فيهم صفر، صفر، و50/50 في الفيزياء مش هيدخلك كلية، هتبقي ساقطة ثانوية عامة برضو.
فمينفعش، النقاب ده فيزياء، والباقي بقية المواد فين؟ ده وده وده...
مش اللي هو بقى لبستْ النقاب سقط عني التكليف! يعني أنا بقيت الملاك! أنا اللي كذا!

لا أنت تخاطبي نفسك بإنه تشريف، ولا الناس تتعامل معاكِ على إنك حالة خاصة كده، اللي هو ملاك ماشي على الأرض وسع وسع!
لا دي ولا دي، مش تشريف، تمام؟

طيب نفس الكلام الصلاة:
مهم جدًا تفهمي إن الصلاة يا أختي الكريمة مش علشان أنت كويسة، لأ، دا أنت بتصلي عشان تبقي كويسة، أنت بتصلي عشان بتطيعي ربنا، عشان تبقي تعملي فرض الله عليك، مينفعش تتعاملي مع الصلاة على أنها تشريف.

شوفوا احنا فَهْمِنَا للطاعات إنه هي تشريفات بوعي أو بدون وعي، بيؤدي بنا لإننا نضر نفسنا ونضر الناس، ففكري صح.

طيب يا سارة بصي أنت في حاجة مش فاهماها هنا، في حديث يقول القيام شرف المؤمن.
أيوة، القيام والطاعات كلها شرف المؤمن، بمعنى إيه؟ إن أنت في يوم القيامة شرفك في إنك توصلي لفين وتبقي فين ده من الأعمال الصالحة اللي أنت هتعمليها مش بنسبك، بس، يعني أنا مش شرفي بإن أنا أبقى غنية ومعي فلوس كثير، ولا شرفي بإني بنت فلان وبنت علان.
لأ، أنا شرفي بعدد الطاعات، لا فضل لعربي على أعجمي إلا بالتقوى، لا فضل لذكر على أنثى إلا بالتقوى... اتقي الله، يبقى أنت لك شرف وسؤدُد عند الله عز وجل، شرفك وجاهك عند ربنا سبحانه وتعالى يوم القيامة ترتفع درجاتك وكذا، لكن مش أنا لو بصلي القيام بالليل فيبقى أنا الصبح لازم ألاقي الدنيا متيسرة ومفيش ابتلاءات، والناس كلها تقول لي حاضر ونعم وطيب، وأخش على الناس فالناس تقوم تقف لي، لأ!

لا بالقيام ده هيحصل، ولا بالنقاب هيحصل ولا بأي حاجة... أنت بتعملي الطاعات خالصة لله، والدنيا دار ابتلاء.
الأعمال دي ليست تشريفات تتشرفي بها وتتمنظري بها على الناس، بل هي تكليفات نتقرب بها لربنا سبحانه وتعالى، بنتشرف بها إلى الله ﷻ، مش بتحولنا لملائكة، ولا احنا ملوك، ولا احنا درجة ثانية عن الناس، ولا الكلام ده؛ لأن كل بني آدم فيه خير وفيه شر، وفيه مميزات وفيه عيوب، اللي لبست النقاب ما سقطش عنها التكليف ولا بقت هي من الملائكة، ولا بقت بني آدمة مختلفة، ولا أي حاجة خالص. هي طاعة عملتها يُتقرب بها إلى الله سبحانه و تعالى، بترفع درجتها عند ربنا سبحانه وتعالى، بتعينها على الطاعات الأخرى مثلًا، مش أكثر من كده.

أما المعاملة الخاصة، وإن هي تحط نفسها في قالب خاص، أو تعتبر نفسها إنه بقت عالمة من العلماء مثلًا لمجرد ما لبست النقاب والناس تمشي تستفتيها والكلام ده، ده غلط، تمام؟ مش المفروض احنا نعمل كده، وده محتاج تربية طويلة للنَّفْس

علشان نتعامل مع المنقبات بطريقة سوية وصحيحة، والمنتقبات يربوا نفسهم علشان يبقوا فاهمين إن الموضوع ده مرفعهمش درجة عن الناس، وبرضو التعامل معهم ما ميكونش: هم ونحن، وهم كمان ما يعتبروش: احنا وهم، مينفعش، كلنا مسلمين زي بعض، ومنضطهدش بعضنا برضو على الصعيد الثاني، إنه يكون إيه دي منتقبة! يبقى أنت على طول زمانك كذا وكذا، وتتكلمي عليها وتقولي المنقبات كلهم حرامية، المنتقبات كلهم بيعملوا...
لا ده، ولا ده.

بلاش تطرف، لازم يكون التعامل سوي تعامل بطريقة سوية عشان ما تعرضيش أختك المسلمة لأنها تمرض نفسيًّا، ولا يجيلها اكتئاب، ولا تبقى معزولة عن الناس! حرام، مش كده لأ...
لا تنعزل بالتشريف الفظيع، ولا تنعزل بالاحتقار والكبت وتقليل شأنها، عامليها كبني آدمة زي ما هي، الحلوة والوحشة، فيها صفة كويسة ماشي، فيها صفة وحشة نقومها، وتغيريها وتغيرك، وتؤثر فيك وتؤثري فيها لأننا كلنا مسلمين.



ما لا يُدرك كله لا يُترك جله.

ودي قاعدة مهمة جدًّا جدًّا جدًّا!

ازاي أنا دلوقتي أتعامل مع الطاعات والمعاصي والكلام ده لو أنا مش قادرة مثلًا أعمل كل الطاعة، مش قادرة أقوم الليل بقدر 8 ركعات مثلًا... يبقى أصلي ركعتين، لكن مينفعش معملش.

قصرت في شيء، مثلًا سبت سنة الفجر والظهر، بس عندك وقت تصلي سنة المغرب، صلي سنة المغرب والعشاء، إيه المشكلة؟

ولا عشان أنا مثلًا سبت وقصرت في بتاعة الصبح أروح أقصر بقية النهار؟ لأ، (ما لا يُدرك كله لا يُترك جله)، حاولي.

ونفس الكلام في المعصية؛ لو أنا قادرة أسيب نص المعصية أحسن من إن أنا أعمل كل المعصية.

يعني لو أنا عندي قدرة أسيب النص، سيبي النص، إيه ده وبقية المعصية؟ أحاول أبطلها، لكن ما يبقاش طالما أنا مش قادرة أسيب النص يبقى أعملها كلها على بعضها، لأ.

اضبطي الحتة دي، إني أحاول اللي أقدر أعمله أعمله، مبقاش أنا قادرة على نص الشيء أروح سايبة اللي أنا قادرة عليه عشان خاطر أنا مش قادرة أعمل بقيته، لأ، أنا أحاول دائما أعمل بقاعدة (ما لا يُدرك كله لا يترك جُله).

كده أنا أقدر أتصرف مع نفسي بطريقة سوية.



فروق مهمة

زي ما وعدتكم هنتكلم فيها على شوية فروقات مهم جدًّا إن احنا نستوعبها.

وطبيعي حتى لو فصّلت كثيرًا عمري ما هجيب لكم كل التفاصيل الدقيقة، فأنت بتاخدي على الأقل القاعدة، وتحطيها في ذهنك وتبقي فاهمة الموضوع ماشي ازاي، وتضبطي أمورك، وتبدئي تبقي فاهمة الموضوع بشمولية أكبر، وممكن الجزئيات أو الحاجات الزيادة تسألي عنها، أهم شيء إنه يكون عندي القواعد واضحة وصريحة ومضبوطة.

احنا هنتكلم على شوية فروق...
مثلًا:
الفرق بين الكبت والصبر.

وفي أخت جميلة بعتت لي سؤال عن العفو، فاحنا هندمج؛ **نفهم إيه هو العفو؟ وإيه هو الصبر؟ وبالمقابل إيه هو الكبت؟**

وهنتكلم عن الزهد: إيه مفهوم الزهد السُّني، والفرق بينه وبين الزهد البدعي.
إيه أثر الزهد السني الصحيح ده على النفس؟
وإيه أثر إطلاق البصر والشهوات على النفس؟

وفي نفس الوقت:
ازاي أجمع بين حاجة اسمها زهد وحاجة اسمها طموح وإني ببذل جهد وعندي طموحات نفسي أحققها وآمال نفسي أعملها؟
هل ده يتناقض مع الزهد ولا لأ؟

وهنفرق كمان بين الثقة في النفس والثقة في الله ﷻ، وازاي أجمع بين إني أعرف مميزاتي وإني واثقة في الله ﷻ؟
ومفهوم كلمة الثقة في النفس، ولما بنستخدمها بنقصد بها إيه؟

وهناك أيضًا الفرق بين إني أكون حاسة بالإنجاز وفرحانة وكده، وبين إني فرحانة بنفسي وفخورة بنفسي ومعجبة بنفسي والكلام ده.

وإذا تبقى وقت هنتكلم عن الفرق بين ذكر الموت عند الحالة الاكتئابية والحالة المتدينة.



الفرق بين الكبت والصبر والعفو والرضا

خلونا نبدأ النهاردة بمسألة الفرق ما بين الكبت من جهة والمفاهيم الشرعية زي الصبر والعفو والرضا والكلام الجميل ده.

تعالوا نشبه الموضوع بحلة الضغط أو بعربية...

أي موتور شغال لازم يكون فيه مخرج للعادم،
كمان حلة الضغط أو البوتجاز أو أي شيء لازم يكون فيه أنبوب أو مخرج يخرج البخار الزايد.

لو اتساب البخار ده جوة حلة الضغط، أو البوتجاز اتسد الجزء اللي المفروض بيخرج منه الصهد أو الهوا بتاع الفرن، أو لو في محل مثلًا فيه الأفران العالية دي اتقفلت واتسدت المدخنة بتاعته، أو في العربية اتقفلت الآلة بتاعة العادم اللي بتبقى ورا دي؛ بيحصل عندي مصيبة!
بيحصل عندي ضغط.. ضغط.. ضغط.. ضغط.. ثم انفجار!
بخلاف لو الأنبوب أو المخرج ده شغال كويس، وبيفرغ بطريقة صحية مضبوطة، فالموتور شغال مش هيحصل انفجار .. حلة الضغط بتصرّف عادي فمش هيحصل مصايب ولا انفجارات ولا كلام من ده.

برضو أنا كبني آدم، فهم المفاهيم الشرعية صح بتكون عندي جوة نفسي، هي التصريف ده... أما فهمها غلط فهو الي بيعمل الانفجار.

تخيلي مثلًا لو حد جاب مخرج العادم ده وراح موصله بشيء يدخل له كمان وهو سخن، فيبقى مخرج ومدخل في نفس الوقت!
طبعًا ده يبقى مصيبة سودا، صح ولا لأ؟
أنتم أكيد متفقين معايا...

طيب إيه بقى القصة دي علشان نفهمها؟

القصة في الكبت:
دلوقتي مثلا أنتِ بتقولي لي اصبري،
أو بتقولي لي اعفي عن فلان،
أو بتقولي لي ارضي باللي ربنا كتبه لك...
باجي في الأمور دي بكون أنا مثلا مُحرَجة...
مثلًا المجتمع أعطاني صورة معينة،
لازم أظهر دايمًا بصورة السماحة النصرانية دي!
اللي هي واحد يديني على قفايا أقول له: يا سلام اديني على القفا الثاني، واحد يضربني على وشي اليمين أقول له: اديني على الشمال أصل أنا متسامح جدًّا!
واحد يشتمني عايزة أظهر بمظهر متسامح!

(شوفي كل ده حتى أظهر بمظهر .. علشان ضغط المجتمع .. علشان الناس بتبصلي ازاي).

ده مش العفو، ولا الصبر، ولا المفهوم الشرعي عامة لأي مفاهيم فيها سماح، لكن ده نوع من الكبت.

فأنتِ كده في حالة إن حد ظلمك بدل ما تاخدي حقك عايزة تظهري بصورة أنك بتعفي أو كده... بتتسمَّى عفو، لكن أنتِ في الحقيقة معفوتيش العفو الشرعي!

نفس الكلام لو أنا محرجة مثلًا من الناس:
أصل هم هيقعدوا يلوموني بقى وبتاع...
أو حد عمال يلح عليكِ أنك تعفي عن حقك أو أنك تصبري وأنتِ مثلًا في حالة احتياج!

مثلًا واحدة تيجي تقول لك اصبري على زوجك، وأنتِ عندك شهوة ومحتاجة أن زوجك يكلمك كلمة حلوة، أو أن يكون فيه علاقة، والمجتمع عمال يقول لك اصبري .. اصبري .. اصبري .. لازم تصبري!
والزوجة المش عارفة إيه... والزوجة الأصيلة إيه...

فبرضو مراعاة نظر الناس حياءً من الناس: ده مش بيبقى صبر حقيقي، ومش بيبقى سمو الخلق المطلوب شرعًا...
ممكن يكون سمو خلق من الناحية المجتمعية؛
الناس تقول دي أصيلة، لكن من الناحية الشرعية مش كدة!

••

<u>تعالوا نفهم عشان نفرق بين الكبت من جهة، وبين المفاهيم الشرعية الجميلة دي من جهة أخرى:</u>

أول شيء أنا لما آجي أصبر يكون فكري كله منصب على إيه؟
على أني بحبس نفسي عن السخط من جوايا أنا،
قلبي مؤمن إن اللي ربنا سبحانه وتعالى قدره لي هو أفضل شيء،
إن ربنا سبحانه وتعالى لما يصرِّف لي أموري بيكون ده الأفضل لي.

وإن الوضع ده مؤلم جدًّا (أنا معترفة إن فيه ألم أهو)، لكني مؤمنة بربنا سبحانه وتعالى، بحكمته...

وبالنسبة للتصريف بقى:
ممكن تلاقيني بفكر في حكمة ربنا من اللي حصل لي ده،
بفكر في أن ربنا سبحانه وتعالى هيديني أجر، فبحتسب الأجر...

شوفي طريقة التفكير عندي هتكون عاملة ازاي؟
في تفكير مختلف تمامًا عن إن أنا متألمة وعايزة أرفض الألم،
وعايزة معترفش لا لنفسي و لا للناس أني متألمة،
متجلدة،
مش عايزة أبكي حتى لا يقولوا عليا كذا،
مش عايزة أظهر الألم حتى لا يشمتوا فيَّ مثلًا...

أنت فاهمة كده الوضع عامل ازاي؟
نظرتك على الناس دي حاجة، لكن نظرتي على الله ﷻ كبني آدم بفكر بالصبر الصحيح:
إن ربنا سبحانه وتعالى حكيم في أفعاله،
وإن ربنا سبحانه وتعالى عليم بحالي،
وإنه لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها،
ويارب أعني، وإن شاء الله محتسبة الأجر...

وشوفي نبرة كلامك مع نفسك بالطريقة دي، بتكون عاملة ازاي؟ وشوفي الكبت بيكون عامل ازاي؟
حوار تاني خالص مع النفس، تصريفي أنا إن أنا متألمة أوي، معترفة لنفسي بالألم، فبقوم أسجد لله ﷻ، وأقول له يا ربي أنا متألمة، يا رب أعني...
فبتصرّفي المشاعر دي كلها في اتجاه صحيح صحي.

لما تكوني معترفة لنفسك إن في ألم، بتحاولي تخففي الألم ده بأنك مثلا تخرجي تشمي هوا، بأنك تعملي نشاط محبب، بأنك تعترفي لنفسك أنك متألمة ومحتسبة الأجر عند الله ﷻ.

●●

نيجي في حالة العفو مثلًا:
العفو الصحي ده مش بيسبب لي مرض نفسي لو أنا ماشية بخطوات صحيحة...

والعفو ده درجات كبيرة أوي،
والصبر درجات،
والرضا درجة عالية جدًّا جدًّا أعلى من الصبر!

الصبر معناه إن أنا متألمة، وبحاول أتجه في اتجاه دفع الإشكال اللي عندي، بس بيكون الألم أقوى وأنا بروّض الألم.

أما **حالة الرضا** فبيكون حالة شعوري بالطمأنينة والهداية والراحة والاستقرار، وإن الألم أقل بكتير، يعني حالة الراحة، الارتياح، الهدوء، الاستقرار أقوى من الشعور بالألم بحيث أن تقريبًا مفيش ألم، هو مش حاسس بألم شديد.

فعشان كده الرضا مش واجب، الرضا مستحب.
أما الصبر فهو الواجب...

الصبر إني أنا متألمة، بس مش متسخطة،
عندي ألم شديد جدًّا وممكن أعبر عن ألمي وضيقي ببكاء، بضيق أو بكذا،
لكني مش بتسخط،
يعني مش بتكلم في حق الله ﷻ بكلام غلط،
لكن ممكن أقول: أنا متألمة، أنا زعلانة؛ زي ما النبي ﷺ قال :"**إن العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضى ربنا وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون**".

الرضا بيكون عنده حالة الألم أقل، أقل، أقل...
موجودة، وممكن يحصل دموع،
بس هو عارف إن مفيش أفضل من اللي هو فيه ده.
الصبر بيكون هو لسة في حالة ترويض...

فمفيش أي مشكلة، الناس درجات ولازم نفهم كدة،

وأنت نفسك فيه حالات بيكون فيها الرضا قريب منك، و فيه حالات بيكون فيها الصبر هو اللي مُستدعى عندك.

المفاهيم دي كلها (الصبر، الرضا، العفو) فيها تصريف للألم بالصورة اللي أنا و صفتها لكم:
إن أنا بحتسب الأجر،
إن أنا عيني على أفعال الله ﷻ، وحكمة ربنا سبحانه وتعالى،
إن أنا عيني على الأجر الكبير، على الجنة،

إن أنا عارفة إن ده ابتلاء،
إن أنا بحاول مثلًا أخرج اهدّي نفسي أو أعمل حاجة تهدّيني...

أنا معترفة بالألم، بتعامل مع الألم بطريقة عاقلة وجيدة.

●●

أما الكبت:
شوفي أنا قلتلك إيه في البداية لما وصفت لك، قلت لك: بيبقى مخرج العادم ده مقفول!

زي ما وصفتلكم في حالات:
• أول شيء: أنه بعملها علشان الناس.
فلما بعملها علشان الناس مفيش التصريف ده؛ لأنه عينه مش على الأجر، مش على الاحتساب، ومش على فعل الله سبحانه وتعالى، ومش على حكمة ربنا، فمفيش تصريف أصلًا.

• في نوع ثاني من الكبت بيكون صورته صورة إن أنا بعملها لله عز وجل .. اللي هي القفزة الدينية الزيادة عليّ!
زي ما أنا جيت ضربت لك مثالًا بواحدة متزوجة، وهي محتاجة العلاقة، محتاجة زوجها..
وفي نفس الوقت هي عايزة تاخذ أجر كبير،
ويبجي سد مخرج العادم بقى!
تبقى هي فاكرة أو فاهمة إنها لو طلبت الطلاق، أو خافت نشوز زوجها كما في الآية فلازم يكون الصلح خير، وتتنازل عن حقوقها، وممكن تتنازل حتى عن الحق في العلاقة الحميمية، وهي شابة ومحتاجة بل إن هي لو محتاجة فده عيب بقى ومش عارفة إيه، والست المحترمة متفكرش كده، والشهوة دي حاجة قذرة جدًّا... فالنتيجة أيه؟
يعني حتى تصريف العادم تسدّه بخطاب عكسي .. عكس فطرتها، فيكون ده كأنها جايبة أنبوب سخن بتحطه في مخرج العادم ده وبتنفخ، فيحصل انفجار شديد جدًّا!

ده كبت، تمام؟

تيجي مثلًا واحدة محتاجة فلوس، وإخوتها الأشقاء ظلموها فأخذوا حقها من الميراث وكده،
فهي تقول أنا عايزة أصل رحمي، فمش هطالب بحقي، ومش هأعمل لأحسن يزعلوا مني، لأحسن كذا...

وتيجي بقى تخاطب نفسها خطاب ثاني:
وإيه يعني؟
والست أصلًا ملهاش حقوق، وإن الشرع أعطاهم حقوق أكثر، وولّاهم علي... إلخ!

فيبقى الخطاب عكسي بطريقة غلط، فيحصل كبت، ويحصل انفجار!

ماهو ده غلط، أنا أوّلًا قلت لك أنّ مسألة القفز على درجات الترقي دي بطريقة غلط مع خطاب كمان عكسي لأنك مش فاهمة الدين بطريقة صحيحة، فيبقى كده هي قفزة و جت آوت كمان، فنقع على جذور رقبتنا، وتنكسر، غلط!

أنا لازم أفهم:

مثلًا أنا محتاجة الفلوس، ولي حق في ميراثي، إيه المشكلة لما أطالب به وآخذه؟

واحدة متزوجة وزوجها مش بيديها حقوقها، إيه المشكلة في إني أطالب بحقي؟

إيه الإشكال كمان في أنه ممكن واحدة مثلًا تكون طريقتها وحشة في المطالبة،

فمتعودة أنها كل مرة بتطالب بحقها، بتتعصب وتتنرفز وتتزرز وتعلي صوتها وممكن تغلط،

فاللي حواليها يقولوا لها خسرتِ حقك، وخلاص ملكيش حاجة!

فبقت هي من قصيرها تقول كمان: خلاص بقى أنا أتنازل أحسن ما يحصل كذا... بتاخذ الطرف الثاني برضو!

فده غلط وده غلط وده غلط،

ودي كلها صور من صور الكبت...

أنا مش معدداها لك،

أنا بس بدّيكِ صور كثيرة جدًّا...

أنتِ لو جيتِ طالبتِ بحقك، حتى لو مثلًا غلطتِ شوية في الأسلوب وبتصلحي نفسك، بس بتطالبي بحقك ومش زيادة عن حقك، وما عفوتيش مثلًا في مواقف... ده مش غلط

العفو ده أصلًا له شروطه، له أسلوبه، ومسألة رد الإساءة لها برضو ضوابط، أنا مش هعقد أفصّل فيها، لأن المفروض دي محلها درس الوعظ الصحيح، ندرسها مثلًا في كتاب من كتب ابن القيم، ندرسها في كتاب من كتب ابن تيمية، لكن مش وضعها في الدرس ده.

بس أنا هنا بفهمك أنه في فروق ما بين إني أكبت نفسي وما بين إن أنا أصبر صبرًا شرعيًّا صحيحًا ويكون عندي تصريف للألم، وما بين إن أنا أرضى...

و لازم أفرق وألا أقفز على المستويات،

بل أتدرج...

ولازم يكون عندي سماحة من جوايا عشان أعفو مثلًا... تمام؟

مرة كانت وحدة بتتكلم عن حماتها فبتقول: أنا حماتي بتؤذيني، وأنا مش قادرة أسامحها، وحاسة ببغض شديد لها و و و...

أنتم عارفين طبعًا أن المسائل بين الست وحماتها، ما بين الست وزوجها، ما بين الست وأمها، ما بين الست وأختها... الأمور دي بتكون شائكة جدًّا، ممكن يكون في طرف ظالم أوي، ممكن يكون في طرف بيقل عقله، ممكن يكون في طرف هو شايف أنه مظلوم بس هو ملوش حقوق...

يعني وحدة زوجها بيكلم أمه كل يوم الصبح مثلًا وهي غيرانة، يبقى كده مين اللي غلطان؟

تقول أصلًا هي بتثير غيرتي .. هي مثلًا شافتك أبديتِ شيئًا من الغيرة، فتبتدي الأم اللي هي بشر برضو تقول في نفسها: هي غيرانة ليه؟ ده ابني أصلًا، ده أنا اللي مربياه، أنا اللي كذا، أنا اللي كذا... فعشان كده ممكن تبتدي تعمل حاجات تثير غيرتك!

طب هو مين الأصل اللي ضايقك؟ مين الأصل اللي عمل؟

أنك أنتِ غرتِ في غير محل الغيرة.

ممكن تكون الحماة أصلًا غيورة وأنتِ لم تراعيها، تقعدي مثلًا تكلمي ابنك توشوشيه قدامها، تعملي حركات...

برضو في حركات قرعة كده الستات بتعملها☺!

فيبقى أنتِ كده اللي الغلط عندك.

وممكن بالعكس الست أصلًا ظالمة، الست أصلًا كذا، وأنتِ راعيتيها وكل شيء بس هي مصممة على الكذا، وكل ما يبقى فيه عفو تزيد فيها!

فهنا في توازن بقى، في لحظة ردع مثلًا ممكن أعملها، و ده مشروع لكِ من غير تعدٍّ

ساعات احنا بنستخدم حقوقنا بطريقة غلط، فلما نيجي نقول يا جماعة في العلاقات الشائكة قدر استطاعتك تتدرجي، لو لكِ حاجة ممكن تأخذيها خذيها، لو لكِ حاجة متستغنيش عنها ممكن تطالبي بها، لكن في العلاقات الشائكة دي اللي بين الابنة والأم، والزوجة والحماة، الحماة ومرات الابن، الأخ وأخته، الأخت وأخوها أو أختها... إلخ؛ إذا في حاجات ممكن أتنازل عنها بسماحة نفس حقيقية؛ يعني كلمة كده ممكن أعديها، حركة كده أي كلام أكبّر دماغي، الحاجات دي، وأدعي وأدعي من قلبي للي بيؤذيني الإيذاءات الحريمي دي مثلًا، ممكن مفيش مشكلة إذا كان ده في مساحة قدرتي.

طب لو هي مش في مساحة قدرتي؟ خلاص مفيش مشكلة، لكن برضو العيشة بطريقة أن أنا طول النهار كل كلمة تتقال لي أروح رادة كذا، كل حاجة تتعمل لي أروح عاملة كذا، وكل حاجة آخذ حقي، وفي كل حاجة أرد الإساءة بالإساءة! لازم أتعدى، ولازم هتبقى حالتي النفسية صعبة جدًّا!

برضو كده مينفعش، العفو الصحي هو أصلًا صحي لنفسيتك، تكبير الدماغ، التجاهل، طنش تعيش .. في ناس كده بتقول طنش تعيش تاكل قراقيش ☺

فأنتِ طنشي شوية، تفوّتي، تتسامي على الكلام الفارغ ده، واللي يريحك عامليه كويس، اللي ما يريحكيش عامليه بصورة سطحية وحجمي علاقتك به، دوري على الصحبة اللي تريحك، الإنسانة اللي تلاقيها مثًلا قاعدة لك حاطاك في دماغها وعمالة تسألك عن كل دقائق حياتك وتتدخل في كل حاجة اقصري معاها، وتبقى علاقتك سطحية، وهكذا...

يبقى أنا أدير حياتي بطريقة مضبوطة مفيهاش كبت، وفي نفس الوقت بمارس العفو وبمارس تكبير الدماغ وبمارس الخلق الحسن، وبمارس الصبر والرضا بمنازلهم

ودرجاتهم اللي المفروض أترقى فيها بصورة سوية؛ سواء كان صبرًا أو عفوًا أو رضا أو أو أو...

المفاهيم الشرعية دي محتاجين نفهمها أكثر وبصورة أفضل عشان يتسع الأفق بتاعنا، لكن احنا نكتفي هنا بمجرد أنك تفرقي بينها وبين الكبت...

●●

خذي بالك أنه ممكن خطابك لنفسك ده يخليك تنفجري! تخيلي مثلًا أنك حاسة أنه ممكن يكون في دبيب تسخُّط،

فبدل ما تيجي تصرفيه صح وتقولي لا، ده ربنا سبحانه وتعالى لطف بي، وتبتدي تتأملي في لطف الله سبحانه وتعالى بيك... مثلًا حصل لا قدر الله حادثة أو كذا، فتشوفي لطف ربنا سبحانه وتعالى أنه مكانش الموضوع أكبر من كده، وأنه حصل كده ولطف بنا، وتشوفي ترتيب ربنا وأقداره، وتتأمليه بصورة إيجابية...

لأ، تلاقي نفسك عندك مثلًا دبيب سخط، تروحي عاملة بالطريقة العكسية...

الطريقة العكسية دي يكون فيها مثلًا:

هو كده، وأنتِ لازم تبقى كده، وجلد ذات، وأنتِ أصلًا طول عمرك كذا، وأنتِ تستحقي، وتستاهلي أنك يجيلك حادثة، وتستاهلي أنك يحصل لك كذا، ولسة هيجيلك أكثر وأكثر، وهيحصل لك، ويالّا أحسن...

وتخاطبي نفسك بالخطاب ده .. قال إيه... علشان تشيلي السخط!

أو تيجي مثلًا تقعدي تتهمي نفسك، وما أصابكم فبذنوبكم، أكيد عشان أنا ذنوبي كبيرة، وأنا ربنا أصلًا مش بيحبني، ده أنا كده كده داخلة النار، وهي خربانة خربانة!

الخطاب ده في لحظة ما يصيبك مصاب...

أو مثلًا تخيلي أنه كان في أخت فاضلة كريمة بحبها جدًّا كانت بتحكي مرة أنها كانت بتتكلم مع أخوات في مجلس ستات و كده، وهي بتتكلم ابنها أعطاها لعبة في إيديها فمسكتها وبعدين الولد عمال يكلمها وهي عمالة تتكلم، مشغولة مع الناس...

اللعبة كانت المسدس اللي بيضرب خرز ده، فإيدها داست على الزرار فضرب المسدس في عين ابنها، تمام؟

وبعدين وهي بتعيّط والولد في المستشفى وبتاع، والدكاترة بيقولوا ممكن يفقد عين وكده، فتجي الأخوات يقولوا لها: "اصبري، وإنتِ عياطك ده عدم صبر"، وتجي أخت تقلها "إيه يعني؟ ما كان ابن باز أعمى، ما كان مش عارفة مين أعمى، وكان مش عارفة الأعشى أعمى"، وتجيب لها أمثلة من علماء معاصرين أو من السلف!

وإيه يعني؟ والنبي فقد ابنه، وإنتِ مش أحسن من النبي، والخطاب اللي هو بالصورة دي!

بتقفل لها أنبوب العادم، هي مستخسرة أصلًا إنها تعيّط .. مش مثلًا تقول لها كلمة حلوة!

يعني شوفي النبي صلى الله عليه وسلم وصّانا على الكلمة الحلوة، الكلمة الفأل؛ "إن شاء الله ربنا يشفيه" "ربنا سبحانه وتعالى يشفيه لك"، "يا رب يجعله في ميزان حسناتك وحسناته"، "ربنا يصبرك"، "ربنا يعينك"...

ويبقى كده بنبرة كويّسة...

"ويا رب إن شاء الله كده نصبر ونحتسب ويكون الأجر كبير"، أو أسكت، حتى مجرد "إنتو عاملين إيه؟ أخباركم إيه؟ طب أعمل لكم حاجة؟ أجيب لكم أكل؟" الناس في شغل...

يعني النبي صلى الله عليه وسلم علمنا أخلاقيات معيّنة نتعامل بها مع اللي في مصاب...

فتيجي إنتِ تقعدي تقفلي لها العادم بالطريقة دي فتفجري لها مشكلة، أو تعملي لها مصيبة في نفسها، أو تخليها حتى مش عندها القدرة إنها تُدير حوارها الداخلي عشان تصبر أو تحتسب أو يبقى عندها شيء من الرضا، أو عندها عفو مثلًا...

يعني هي عمّالة تؤنب نفسها أصلًا لأنها كانت سبب في إنها عملت كده لابنها!

الخطاب الشنيع ده!

ويبقى كده اسمها احنا أخوات في الله واحنا لو ما نصحناكِ يبقى احنا مش عارفة إيه واحنا مش أخواتك...

الخطاب اللي هو بالطريقة دي...

طبعًا دي طريقة غلط جدًّا في التعامل مع اللي عنده مُصاب أو اللي عنده شيء محتاج يتصبّر عليه.

الكلمة الطيبة صدقة، إنّي أتكلم بصورة فيها رحمة وشفقة صدقة.

إن أنا أكون عندي شفقة بالناس ورحمة زي ما ربنا سبحانه وتعالى خاطب النبي صلى الله عليه وسلم: {**فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُم**} في لين عشان هو رحيم من جوة، {**بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ**}...

النبي صلى الله عليه وسلم كان فيه رأفة ورحمة، واحنا لنا فيه أسوة حسنة، بلاش الجفاء والغلظة وعدم الإحساس بالآخرين، لازم يكون في شيء من الرحمة تفيض.

والنبي صلى الله عليه وسلم كان بيقول: "**إِنَّما يَرْحَمُ اللهُ مِنْ عِبادِهِ الرُّحَمَاءَ**"، والنبي صلى الله عليه وسلم كان يبكي وتفيض عيناه ويقول دي رحمة جعلها الله في قلوب عباده الرحماء، واللي مش بيبكي ده أو مش بيشفق على الناس ده هو اللي عنده مشكلة.

فلما يجي مثلًا حد بيصرّف بدموع بدون نياحة ولا صِويت ولا كذا، ومجرد الدموع رحمة، ليه أنا عايزة أسد عليه باب الشفقة، وأسد عليه باب التصريف الصحي للآلام والأوجاع وكده، فأخلّي صبره كبْت .. آجي أضغطه أو أجبره على إنه يعفو في غير محل العفو، أو آجي أحرجه وآخذ منه العفو بسيف الحياء!

يعني مثلًا واحدة أنت عايزاها تتنازل عن حقها، وهو ده حقها، أنت صديقتها، فعمّالة تقولي لها: "والعفو يا أختي" و"نعفو يا أختي" ومعرفش إيه يا أختي!

ووحدة مثلًا ميت لها حد أو كده مثلًا بقتل خطأ، والمفروض مثلًا لها فلوس، وأنتِ عمّالة تقولي لها سيبيهم، وهي محتاجة الفلوس أو ده كان عائلها الوحيد أو أو أو...

فتروحي أنت دابّالها الكلام في وشها .. أو حد يجي يدب الكلام في وش البني آدمة دي!

ليه كده؟ ده حقها!

هي لو هتعفو دي درجة ثانية ممكن تكون هي أهل لها، وممكن لأ، فهتحولي لها العفو ده لكَبْت، تبقى هي حاسة الدين بيظلمها!

طب ليه؟ طب ليه؟ هو مش الدين اللي ظلمها!

إنتِ اللي ظالماها والدين بريء من أفعالك...

فلازم الإنسان يفهم ازاي يتعامل مع الإنسان اللي قدامه.

●●

وهنا ملحوظة مهمة جدًا أنا عايزة الكل يبقى مركز فيها:

إنه المفروض لمّا نجي نتعامل مع ديننا، ويحصل إن في حد من الناس تكلم كلام ينسبه للدين، والكلام ده أنتِ استغربتيه أو تضايقتِ منه أو كده، فلا تصبي ضيقك

على الدين؛ عشان ده برضو نوع من التصريف الصح، صُبي ضيقك على الشخص لإن هو ممكن يكون غلطان، هو فاهم غلط .. تمام؟

إنما الدين بريء من الكلام ده، لو الدين فيه شيء إنتِ مستغرباه أو حاسة إنه مش متلائم مع الفطرة، فأنتِ محتاجة تفهميه بصورة صحيحة، افهميه بصورة صحيحة هتلاقيه متلائم مع الفطرة.

ليه؟

لأن ربنا سبحانه وتعالى هو اللي خلقنا وهو اللي أعلم بفطرتنا، وهو اللي أعلم بنفوسنا؛ فبالتالي ديننا مش هيكون فيه شيء متعارض لا مع العقل ولا مع الفطرة، وده نابع من يقينك إن الدين ده من عند الله سبحانه وتعالى فعلًا، وإن الله هو اللي خلقنا، وإن احنا بنعبد ربنا الذي خلقنا.

فإذا احنا مقتنعين بكده يبقى ممكن الأفراد دول فاهمين غلط، فأنا أروح أشوف أفراد غيرهم يفهموني الدين صح، لكن لا تصبّي غضبك على الدين، ودايمًا راقبي الحتة اللي جواك في الموضوع ده علشان يكون التصريف للآلام وكده بطريقة مظبوطة.

بل حتى في مجال الصبر على الطاعة أنتِ المفروض بتختاري طاعات -زي ما اتفقنا- ملائمة لظروفك وملائمة لنفسيتك وملائمة لقدراتك وظروفك المنطقية، بحيث إنه أنا هصبر على حاجة سهلة، أنا بصبر على الاستمرارية، لكن لا أُبَغِّض إلى نفسي طاعة الله زي ما النبي ﷺ قال لنا، وإنه أنا أبدأ بالفروض وبعد كده بكمل بالنوافل وباخد القدر المستطاع.

لكن لو أنا جيت وقلت أنا هصبر على الطاعة فهعمل حاجة كبيرة جدًّا أكبر من قدرتي الحقيقية ومن طاقة بدني ومن طاقة بيتي وعيالي والكلام ده وهصلي مثلًا قد كذا!

فكدة أنا مدخلتش في سكّة الصبر على الطاعة، لأ أنا دخلت في سكّة ببغِّض لنفسي طاعة الله أو عبادة الله!

نفس الشي حتى في الاختلافات الفقهية،

احنا من رحمة الله سبحانه وتعالى بنا إنه في أربع مذاهب كبرى، والمذاهب دي فيها آراء كثيرة جدًّا ومتّسعة.

ليه؟

ناخد النقاب كنموذج مثلًا،

في مجتمعات مسألة النقاب ده بالنسبة لهم غريبة مثلًا، مش مستساغة، في صعوبة في ممارسة الحياة بالنقاب،

الستات بتشتغل بصورة عادية وطبيعية كل يوم بينزلوا مثلًا الحقل بيعملوا كذا،

دي طبيعة البلد؛

فيناسبهم مثلًا من المذاهب اللي بتقول إنه النقاب مش فرض أو كذا، وشكل الحجاب كذا علشان خاطر يقدروا يمارسوا حياتهم بصورة منطقية...

طيب لما نيجي نخش على مجتمع زي ده، ونقول لهم الرأي اللي بيقول إنه النقاب مثلًا فرض!

هم مثلًا الناس دي لو لقوا إنه في صعوبة برضو، المفروض ميصبوش غضبهم على الدين لأن ده رأي من الآراء، مش هو كل الشرع، لكن ينتقلوا لرأي تاني مناسب للبيئة بتاعتهم.

زي ما كان الأئمة مثلًا .. الإمام مالك مثلًا بعض الخلفاء قال له إن احنا نعمم الموطأ على كل الدولة الإسلامية! فقال لهم: لأ...

لأن أصحاب النبي ﷺ تفرقوا في كل بلد، وكل بلد لها فقهاؤها واستقرت الأمور ومشيوا، فلا آتي عليهم بشيء دخيل أعمل لهم بلبلة أو فوضى بغير ما استقرت عليهم عوائدهم؛ لأن دة هيحولهم من الصبر على الطاعة، لشيء آخر..

زي عندنا باب في البخاري، اللي هو مخاطبة الناس بما يعقلون حتى لا يُكَذَّبَ اللهُ ورسوله.

أنا دلوقتي بكلمك من جهة إنك أنتِ المُتَلَقِّي، ما تتلقيش الكلام بتكذيب الله ورسوله، لو أنتِ جالك حاجة أو مثلًا كلام من عالِم معين مخالف لما اعتدتِ عليه، أو صعب يتحقق في المجتمع اللي أنتِ عايشة فيه، لا تسارعي بتكذيب الله ورسوله، أو تصبي غضبك على الدين أو على الله أو على الرسول ﷺ!

تعالى الله ﷻ وتعالى الدين والنبي ﷺ عن الكلام ده.

لكن انتقلي من عالِم لعالِم تاني...

طبعًا ده مؤهل و ده مؤهل،

مش هننتقل لحد مش عالِم، احنا هننتقل لعلماء برضو، من مذهب لمذهب يكون مناسب للوضع اللي أنتِ فيه،

ولا تُبغضي لنفسك طاعة الله، ولا تُبغّضي لنفسك الدين...

طالما في سَعة ربنا سبحانه وتعالى جعلها لنا في ديننا، فلا تشقي على نفسك.

وبرضو في نفس الوقت ما تجيش على الطرف الثاني اللي مثلًا بيقولوا النقاب فرض، تقولي لأ، وده مش من الدين ومش عارفة إيه، ده برضو قول معتبر هيكون ملائم لمجتمعات ثانية، الأمور فيها مستقرة على كده ومفيش فيها أي إشكالات، فمجيش برضو أقعد أقول لهم النقاب مش فرض، يلا اقلعوا وأنتم لابسين كده ليه! أنتم شكلكم متخلف؟ لأ، لا كده ولا كده.

ده يبقى فهم منطقي للدين مش حاجات هوجاء أو اللي هو بالهوى وخلاص!

فاحنا لازم نفهم كل الحاجات دي بصورة مضبوطة وصحيحة علشان نفسيًّا تكوني في حالة صحية مضبوطة، علشان تتعاملي مع الآخرين بما يرضي الله، لا تشُقِي على

حد، يبقى عندك نوع من الشفقة والرحمة، علشان تتعاملي مع دينك بصورة صحيحة ومتجيش تتسخطي على دينك وأنتِ فاهمة الموضوع غلط.

فخدي بالك!

دي من أخطار أنك تتبني رأي واحد تقفلي مخك عليه وتبقي شايفة إنه هو ده وبس .. ده من الأخطاء على نفسك وعلى الناس.

و زيّ ما قلت لك لو حصل الكبت بدلًا من الصبر الصحيح، أو من الرضا الصحيح، أو من العفو الصحيح، أو من الكلام ده كله وحصل حالة الكبت دي؛ الانفجار بيكون عشوائي، يعني أنت متعرفيش ممكن يؤدي بنا لإيه؟ متعرفيش الانفجار ده لو أنت تعاملتِ مع نفسك غلط ممكن نفسك توصل لفين؛ لأن الشيطان وقتها بيستلمك...

فأنت لازم تختاري صُحبتك اللي تكلمك كلام يزيدك ويقرّبك من ربنا، مش يبعدك عن الله، لازم أنت تخاطبي نفسك بخطاب صحيح شرعي مشروع يكون بيقرّبك من ربنا سبحانه وتعالى مش يبعدك عن الله،

جلد الذات مش بينفعك، بالعكس ممكن يكون هو نوع من قفل مخرج العادم عشان يحصل الانفجار،

خدي بالك من كده،

علشان كده بقول لك ده دايمًا بيكون من الشيطان.

لازم تترقي بصورة متدرجة تساعدك ما توقعكيش،

لازم أفهم إن الحاجات الشرعية دي لها مواضعها، وساعات بيبقى فيه حاجات لها فتوى، ومن الخطورة بمكان إن أنا أو صاحبتي نبقى عاملين نفسنا دويتو، أسألها أنا عايزة أصبر، تروح قايلة لك: أصل أنا قريت في كتاب كذا أو سمعت، لأ...

ساعات بيكون الصبر والكلام ده محتاج فتوى، طيب أنا أصبر و لا آخذ حقي؟ دي فتوى، ولا لأ؟

العالم يقول لي: يجوز تاخدي حقك ولو قدرتي تصبري يبقى خير.

طيب أنا مقدرتش،

يبقى هرجع للحتة اللي قالها لي إنه يجوز آخد حقي...

لكن مثلاً ممكن يكون فيه أحوال ميجوزش آخذ حقي، يعني واحد بيشتمني بالأب والأم، أنا مينفعش أقول أنا هرد عليه الشتيمة بالأب و الأم وهاخد حقي!

لأ، ده مسموش رد إساءة وأخذتي حقك، ده أنت كده غلطانة.

أو واحد قذف حد بزنا، فييجي يقول: أنا هقذفه أنا كمان بالزنا!

أو واحد سرقك فتقولي أنا هروح أسرقه!

لأ ملكيش إنك تاخدي حقك بالطريقة دي...

طيب هاخد حقي بإيه؟

بالقضاء.

طيب القضاء مش هيجيب لي حقي، مفيش أدلة، معنديش كذا...

خلاص يبقى أنا مش هسامح...

من حقي ألا أسامح، هاخد حقي من الله سبحانه وتعالى يوم القيامة...

فمش كل رد إساءة بيكون مشروع...

فيه رد الإساءة مثل لو واحدة قالت لك: أنت غبية، فأنت حبيتِ تردي عليها، تقولي لها: أهو أنت اللي غبية!

القدر ده ماشي، مشروع.

لكن تقولي لها: أنت غبية وكذا... كده أنت بقيتي المحقوقة وهي اللي لها حق!

واحدة اغتابتك ملكيش تغتابيها...

الأمثلة اللي كنا لسه بنضربها من شوية...

إذن رد الإساءة لها أسلوب.

طيب أنا دلوقتي مش هقدر أرد الإساءة!

ما تتحوليش للكبت، افهمي إن فيه يوم القيامة، احنا مؤمنين بيوم القيامة، هتاخدي حقك يوم القيامة من اللي أساء ليكي، لا تنتظري إن الموضوع يكون له النهاية الشاعرية العادلة اللي في الأفلام والمسلسلات والكارتون!

على فكرة أنا قلت لكم ووعدتكم إنه فيه حلقة عن الموضوع ده بالذات، عن الكارتون والكلام ده...

الدنيا مش ديزني لاند، وعالم ال fairy بتاع ديزني لأ، اللي هي النهاية الجميلة والأفلام العربي اللي البطل يتجوز فيها البطلة، لأ ممكن جداً نفضل في ابتلاء لحد ما نموت وناخد حقنا يوم القيامة عند الله ﷻ...

يبقى أنا لازم أصرف وأفهم الصبر بطريقة صح، أنا مش هتسخط على الله عز وجل!

الناس دي ظلمتني مثلاً، خلاص هاخد حقي يوم القيامة، مفيش أي مشكلة...

أخدوا حقي، فلانة شتمتني وأنا مش قادرة أرد الشتيمة لأن الشتيمة قبيحة مش مستوايا إني أنزل للمستوى ده، هاخد حقي يوم القيامة، مفيش أي مشكلة، طالما

مش قادرة آخذ حقي بالقضاء، مفيش أدلة أو ده مش في القانون في البلد اللي أنا عايشة فيه حق أو كده، فيه الله سبحانه وتعالى، فيه محكمة يوم القيامة.

إذن الخطاب النفسي يكون بطريقة صحيحة،

مش اللي هو (أنا هاجي يوم القيامة حتى دي مش هاخد حقي فيها)!

لأ، ده حقك وهتاخديه، عايزة تعفي أنت حرة، مش عايزة تعفي أنت حرة .. عادي جدًّا!

فأنت صرفي الأمور بطريقة صحيحة، وافهمي الفروق دي وخاطبي نفسك بطريقة صح، دوري على صحبة تخاطبك بطريقة صح، لأن انفجار الكبت غير معلوم النهايات...

فيه ناس وصلت بهم للإلحاد، فيه ناس وصلت بهم للخروج من الملة لملة ثانية، فيه ناس خلتهم في حالة نفسية سيئة جدًّا، أو جالهم نوبات نفسية، أو كان عندهم حالة نفسية فالموضوع تفاقم!

فأنا مينفعش أسيب نفسي لمرحلة الكبت والانفجار، لكن أنا لازم أفهم ديني بطريقة صحيحة، ونبطل حتة إنه الدين بقى شعبوي، يعني كله بيفتي، كله بيتكلم، أصلي سألت معلمة القرآن في مسألة فقهية فقعدت تقول لي...

شوفي النبي ﷺ في الحديث بتاع **"قتلوه قتلهم الله، ألا سألوا إذ لم يعلموا"**[7]...

هو الراجل كان أصابته جنابة وكانت الليلة برد، وكان مجروح ومعصب رأسه، فقالوا له لازم تغتسل وبالمية، شددوا عليه في غير موضع التشديد، فالراجل اغتسل، سمع كلامهم ومات، فالنبي ﷺ قال: قتلوه قتلهم الله.

[7] "خَرَجْنَا فِي سَفَرٍ، فَأَصَابَ رَجُلًا مِنَّا حَجَرٌ، فَشَجَّهُ فِي رَأْسِهِ، ثُمَّ احْتَلَمَ، فَسَأَلَ أَصْحَابَهُ، فَقَالَ: هَلْ تَجِدُونَ لِي رُخْصَةً فِي التَّيَمُّمِ؟ فَقَالُوا: مَا نَجِدُ لَكَ رُخْصَةً وَأَنْتَ تَقْدِرُ عَلَى الْمَاءِ، فَاغْتَسَلَ، فَمَاتَ. فَلَمَّا قَدِمْنَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أُخْبِرَ بِذَلِكَ فَقَالَ: قَتَلُوهُ قَتَلَهُمْ اللَّهُ، أَلَا سَأَلُوا إِذْ لَمْ يَعْلَمُوا؛ فَإِنَّمَا شِفَاءُ الْعِيِّ السُّؤَالُ، إِنَّمَا كَانَ يَكْفِيهِ أَنْ يَتَيَمَّمَ، وَيَعْصِبَ عَلَى جُرْحِهِ خِرْقَةً، ثُمَّ يَمْسَحَ عَلَيْهَا، وَيَغْسِلَ سَائِرَ جَسَدِهِ".

لم يعذرهم في الحتة دي، ليه؟

لأنهم كانوا المفروض يسكتوا، شفاء العي السؤال...

اللي مش عارف في الدين .. معلمة االقرآن مش دارسة فقه مروحش أسألها، هي دارسة تجويد، أسألها في التجويد، لكن مروحش أسألها في الفقه، فهي لما تجاوبني في الفقه هي غلطانة طبعًا، وأنا كنت غلطانة لما رحت سألتها.

عندى صاحباتي الجميلات الحلوين اللي بتتعاون على البر والتقوى، هما مش مؤهلين في الفقه، أقعد أمسك كتاب ونقعد نقرأ سوى، وكل واحدة تفتي وتقول: أنا شايفة وأنا مش عارفة إيه، والرضا كذا، وأنا شايفة كذا، وكل واحدة تقول وجهات نظرها ورؤيتها الفظيعة للحياة!

ورؤيتها دي ممكن تكون غلط .. ما هي مش دارسة، فهيبقى النتيجة إيه!

هي بتكلمك وللأسف الناس بتبقى مقدسة نفسها، شايفين إن الموضوع مش مستاهل يتعلموا، ومخهم ما شاء الله يعني مضبط العملية، احنا يكفي عندنا البخاري ومسلم نبص فيه ونبص في القرآن، احنا فاهمين إيه هو الصبر وإيه هو الرضا، وأنا شايفة كذا وتعمل كذا، وواحدة تقول لك: لا لا لا المفروض كذا، وينصحوا الناس فيبوظوا لهم الدنيا!

●●

أنا كده بختصر، أنا ما اديتكمش تفاصيل، ولا عرفنا الصبر بالتفصيل، ولا الرضا بالتفصيل، ولا الكلام ده كله بالتفصيل، فقط احنا فرقنا بين حالة الكبت وحالات أعمال القلوب المشروعة الطيبة الصحيحة، اللي لها طريقة إدارة حديث نفسي، وطريقة تصريف للعوادم السلبية من أفكار وآلام وكذا بطريقة صحية مضبوطة.

فلنفصّل إذن أكثر في مسألة الفرق بين الكَبْت من جهة، ومن جهة ثانية أعمال القلوب الصحيحة؛ زي الصبر، الرضا، العفو، السماحة... أي حاجة من الحاجات دي، حتى لو كانت أعمال جوارح؛ زي نتعامل مع الناس ازاي، مسألة رد الإساءة، وكل التفاصيل المتعلقة بالعفو، والتعامل مع الناس.

هنفصّلها -إن شاء الله-، وأنا عايزة أربط لكم الموضوع عشان لا يتفلَّت عقده منكم.

احنا كنّا بنقول إنه:

فيه فرق بين المرض النفسي اللي بيكون خلل في كيمياء المخ وبتكون مشكلة محتاجة علاج، وبين إنه تحصل عندنا تفاعلات ظرفية مع الأحداث اليومية اللي بتحصل، يعني تفاعل مع الظروف، أنتِ بتتفاعلي مع الأحداث، بغضب مثلًا، هدوء، سَكِينة، فرحة، وكل المشاعر دي.

وإن فيه فرق كبير ما بين إنه يكون عندي مرض اكتئاب، وبين إني مثلًا حصلت لي مشكلة كبيرة أو أزمة، أو واحد مثلًا أنا بحبه حصل له شيء فأنا حزنت وقعدت فترة حزينة، عندي أعراض الاكتئاب...

هي أعراض، لكن الأعراضِ دي مش معناها إنِّي مريضة اكتئاب...

ممكن الناس مش بتفرق في الحتة دي، فتفتكر إنك لو حزينة أسبوع ولا حاجة، قاعدة أسبوع متضايقة، عندك الأعراض (مش عاوزة تاكلي، بتنامي، نومك مثلًا كذا، بتصحي كذا...) ويكون ده لمدة أسبوع ولا حاجة، فيقولوا: آه دي عندها اكتئاب!

مجرد أنها مثلًا تقوم تخرج في الجنينة أو تغير نظام حياتها أو تصلِّي ركعتين أو تسبّح هتبقى كويِّسة، دي حقيقة فعلًا؛ لأنها مش عندها اكتئاب، هيَ عندها أعراض شبيهة بالاكتئاب نتيجة إنه فيه ظروف حصلت لها.

وقلنا إن الاكتئاب (النوبات والكلام ده) بيبقى له علاقة بالجينات، بيكون له علاقة بكيمياء المخ، هناك إشكال معيَّن، الإنسان عنده استعداد فبتحصل النوبات.

برضو ساعات مع الضغوط أو توجد ظروف تفجّر النوبة المعيَّنة لأي مرض نفسي؛ سواء يزيد الوسواس، سواء يزيد أي شيء...

خبر مثلًا سمعتيه، أي شيء بيفجر لك النوبة دي لو أنتِ فعلًا مريضة.

لكن لو أنتِ مش مريضة ساعتها بنقول: آه، ممكن بمجرد أنك تصلِّي ركعتين تحسي بهدوء، أو تخرجي تتفسّحي تحسي براحة، يعني الموضوع أبسط من الوضع المَرَضي.

الوضع المَرَضي برضو بيتأثر بأفكارك، وبيتأثر برُقْيَة، وبيتأثر بالصلاة وبالعبادة لو أنتِ بتعمليها بصورة صحيحة، وبيتأثر بأعمال القلوب وطريقة تفكيرك كمان؛ بس مش ده العلاج الوحيد، ده جزء من العلاج، مش كل العلاج.

هنا الفرق بين التفاعل اللي بيحصل للإنسان مع الظروف المحيطة بيه (بسمِّيه (تفاعلات ظرفية) ومش عارفة ده اصطلاح أصلًا ولا ده من عندي)، وبين إن واحد عنده مرض نفسي، بيحتاج لعلاج مع الفهم الصحيح ده.

فاحنا انتقلنا لنقطة مهمة جدًّا بعد الكلام ده:

إن احنا عاوزين نتعلم أعمال القلوب وأعمال الدِّين بتاعنا بطريقة مضبوطة تُؤثِّر (سواء كان عندي حالة مَرَضِيّة أو عندي تفاعل ظرفي) بحيث أنه فهمي الصحيح لدِيني يخليني أكون مرتاحة أكثر، يخليني أكون في حالة نفسية أفضل، يخليني أخرج من النوبة -لو أنا عندي نوبة حقيقية مرضية- أخرج منها بسرعة، أو أخرج منها بسلام، أو لا تطول معي، أو أصلًا لا تتسبب لي الأفكار الدينية الغلط اللي عندي في إني أدخل في نوبة من النوبات المرضية! ونفس بالنسبة للتفاعلات الظرفية اللي بنمُر بيها دي، أقدر أخرج منها بسرعة، وأقدر أتفاعل معها بصورة أفضل، تخليني في صحة نفسية أفضل.

احنا تكلمنا طبعًا في كذا محاضرة...

ودلوقتي احنا بنتكلم على مسألة الفرق بين الكَبت والصبر.

المحاضرة اللي فاتت قلت لكم:

في فرق شاسع بين إنِّي عندي صبر أو عندي رِضا أو أعفو عن الناس بطريقة صحيَّة أو بتعامل مع الناس بتوازن، وإنِّي أنا بكْبِت نفسي.

لما جيت فصَّلت ضربت مثالًا بالعربيّة (السيارة)، قلت إن العربية أو أيّ آلة بتشتغل لازم يكون فيها الأنبوب بتاع العادِم، الأنبوب ده يخرج أو ينفّس عن السُخونية اللي بتكون جوة المكنة دي.

حتى مثلًا حَلَّة الضغط، لازم يكون في تنفيس من المكان بتاع الصُفَّارة، وخطر جدًّا تفتحي حَلَّة الضغط في الوقت ده... خطر جدًّا إنه يكون حاجة فيها ضغوط من جوة فتفتحيها فجأة كده، لازم يكون في تنفيس...

نفس الكلام بالنسبة للفرق بين الكَبْت وبين المشاعر الصّحّيّة الشرعيَّة.

طيب تعالوا نفصَّل الفرق ده بتفاصيل... المرة اللي فاتت فعلًا مكنتش عاوزة أفصَّل أصلًا، فاللي حصل إنِّي كل ما آجي أقول معلومة أحس إنِّي لازم أقول أكثر منها، فالموضوع كان غير مرتَّب كده، يعني أنا كنت ناوية أعطي كل الفروق في يوم واحد! **فخلينا نجي نفصَّل حاجة حاجة، نتكلم دلوقتي على الصبر، والرضا، والعفو:**

الصبر الشرعي عبارة عن إيه؟

الصبر الشرعي مش معناه أنّي لا أتألم،

مش معناه أنّي لا أبكي، مش معناه أنّي لا أحزن،

مش معناه أنّي محاولش أدفع الألم بتاعي بطريقة أو بأخرى أو أنفِّس عنه أو أدفع القَدَر المؤلم.

مثلًا: الفقر، أنا عايزة أصبر عليه، لو ابتديت مثلًا أشتغل أو كده عشان أطوّر نفسي ويكون عندي طموح والكلام ده، ده ملوش علاقة بعدم الصبر.

لمّا أبكي، لمّا أتألم، لمّا أدفع القدَر المؤلم (زي مريض يروح يتعالج)؛ ده مش معناه إنِّي مش صابرة.

معنى الصبر:

الصبر ثلاث أنواع، لكن الصبر اللي بنتكلم عنه دلوقتي هو الصبر على البلاء، أو الصبر على الأقدار المؤلمة بصفة عامة.

لمّا يصيب الإنسان شيء من الأقدار المؤلمة، فالمفروض يحبس لسانه عن التسخُّط، يحبس النفس عن الجزَع (إنه تبقى النفس هلوعة: صريخ، وعياط بصوت عالي، وممكن ندب ولطم على الخد أو الكلام ده)... يحبس نفسه عن الجزَع،

يحبس لسانه عن التسخُّط، وجوارحه عن الأفعال المضادة للصبر (زي ما قلت لكم زي الهلع أو كده، بيتبعه اللي لطم الخدود وشق الجيوب والكلام ده).

الصبر مش معناه إنِّي أمنع وأحبس نفسي عن الشعور بالألم، لأن ده مش ممكن، ولا إني أحبس نفسي عن التعبير عن الألم بالبكاء المُباح زي ما النبي ﷺ بكى لمّا مات ابنه إبراهيم.

ففي فرق بين ده وده...

أنا دلوقتي مثلًا لو رحت لطبيب،

لو رحت زوّدت دخلي بطريقة حلال،

لو أنا كنت متألمة جدًّا من شيء فبكيت،

لو أنا دعيت ربنا -سبحانه وتعالى- يرفع عنّي،

لو أنا استخدمت الرُّقية عشان ربنا -سبحانه وتعالى- يشفيني

... إلخ

>> كل ده لا يتنافى مع الصبر على البلاء.

شعورك بالألم الشديد بس أنتِ بتحبسي نفسك عن التسَّخط فقط، لكن بتنفِّسي عن الألم ده بطريقة أخرى؛ ممكن فعلًا أخرج أشم هواء، ممكن مثلًا أدعي ربنا -سبحانه وتعالى- وأتضرَّع وأسجد وأبكي، ممكن مثلًا أمارس هواية أو شيئًا يخفف عليّ، ممكن آخد مُسَكِّن... ده لا يتنافى مع الصبر أصلًا بالأساس.

النوع الثاني من الصبر: الصبر على الطاعة.

(طبعًا المفروض الصبر على الطاعة أول نوع، بعد كده الصبر عن المعصية ثاني نوع).

برضو الصبر على الطاعة مش معناه إني أكَتِّلْ على نفسي الطاعات بزيادة عن قدرتي الحقيقية، وأقول "لأ، ما أنا لازم أصبر على طاعة"، لأ، كده أنا مش بصبر على طاعة، كده أنا دخلت في مدخل الشيطان.

لكن معناه إني آخد من الطاعات القدْر اللي أقدر عليه،

اللي هو (أدومها وإن قل) وأمشي عليها

زي ما شرحنا قبل كده، وفي نفس الوقت ممكن أريّح نفسي شوية بحاجة، روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإنَّ القلوبَ تملّ كما تملّ الأبدان، آخذ من الأمور اللي أقدر عليه واللي يخليني أقدر على الطاعة بعد كده، أنام الوقت اللي يقدّرني أعمل الطاعة بعد كده...

يعني يكون عندي حكمة في التعامل مع نفسي.

ممكن مثلًا واحدة تجي تقول: أنا هصوم على طول، على طول، على طول!

لأ، أنا ممكن آكل كويس عشان أقدر أصوم مثلًا إثنين وخميس عشان أنا قُدرتي وصحتي إنِّي أصوم إثنين وخميس، أو قدرتي وصحتي لا أقدر على صوم الإثنين والخميس مثلًا أقدر أصوم يومًا في الأسبوع، أو مش هقدر أصوم خالص أهتم بصحتي طول السنة علشان خاطر رمضان أصومه كويس، وأصبر على طاعة رمضان...

وأنظم الطاعات؛ الأول الفروض هيَ اللي لها الأولوية، بعدين أدوّر على السُّنَن وآخذ من السُّنن اللي أقدرعليه، وهكذا.

فكده الطريقة دي هي صبر على الطاعة.

مش الصبر على الطاعة إنِّي أزوّد على نفسي لحد ما أنفجر، لأ مش كده، أو إنّي أشق على نفسي ومدّيش لنفسي ولا راحة ولا نوم ولا فسحة ولا أرفّه عن نفسي بشيء مُباح، ولا أي حاجة زي كده، فأنفجر في الآخر!

لأ، مش ده الصبر على الطاعة.

نفس الكلام في الصبر عن المعصية:

التنفيس اللي أقصده علشان ميبقاش الموضوع كَبْت إني ألاقي وسائل مُباحة، لا أؤنب نفسي على الحاجة اللي ربنا -سبحانه وتعالى- أباحها لي.

يعني مينفعش مثلًا زوجة بتحب العلاقة فتُكثِر على زوجها بالتزين ومش عارفة إيه والكلام ده، فتجي تقعد تؤنب نفسها: لأ، ده أنتِ المفروض متفكريش كده، أنتِ كان المفروض بدل الكلام ده تصلي أكثر، وأنتِ أصلًا كده مش بتصلي بالليل، ده أنتِ بتعملي الكلام ده علشان بتهربي من الصلاة!

طب هيَ بتعمل فروضها، والموضوع ده بيعفّها في زمن الفتنة، وبيعفّ زوجها في زمن الفتنة، فليه تأنب نفسها على حاجة زي كده؟

لأ، ما دام أنا بنفِّس الأمر في أمور مباحة، يبقى مجيش أؤنب نفسي وأتصرف بطريقة غلط.

مثلًا واحدة بتحب الغناء أوي (الموسيقى والكلام ده)، فتيجي مثلًا تقول أنا هرفّه عن نفسي بأناشيد... طب الأناشيد دي مكروهة مش مباحة (الأناشيد اللي من غير موسيقى مكروهة).

طب ماشي، بس دلوقتي لو أنتِ لم تفعليها ممكن تقعي في إنك تسمعي الموسيقى الحرام! يعني أنا ممكن أرفّه عن نفسي مرة في اليوم، أو مرة في الشهر، أو مرة في الأسبوع، بحسب رغبتي، حتى لو هي حاجة مكروهة أنا مش هأثم عليها، آخذها كنوع من تربية نفسي.

أو مثلًا ممكن تقعد تأنّب نفسها إنها عوايدها تدندن بمتن في المطبخ أو تقرأ قرآن أو تشغل قرآن جمبها، وجت في مرة قالت طب ما أشغل نشيد مرة أو كده... بس هي مكروهة (الأناشيد اللي من غير موسيقى)!

طيب إيه المشكلة؟ أنا بعمل الحتة دي بنفِّس، علشان أنا مثلًا عارفة إن نفسي ضعيفة تجاه الموسيقى والكلام ده، فبنفّس ببديل يخلي نفسي تهدأ، زي الطفل الصّغير بدل ما يقعد يعيّط.. يعيّط.. يعيّط عشان هو مثلًا جعان أو عاوز يلعب فبتديله حاجة ولا تتركيه يوصل لمرحلة إنه ينفجر...

فنفس الكلام التعامل مع نفسك يكون بحكمة، سواء في صبرك عن المعصية عشان تتركيها، تربي نفسك بتدرج صح، مجيش أجلد نفسي حتى في مسألة المعصية بحيث إنِّي أُضْعِف نفسي وأخلي نفسي ضعيفة عن إني أتركها من كُتر ما أنا بأنّب نفسي.. بأنّب نفسي، وبشوهها، وبقعد أقول: أنتِ أصلًا مش فالحة، أنتِ مش عارفة إيه، أنتِ أصلًا مفيش منك رجاء، مفيش منك فايدة؛ فنفسي تبقى ضعيفة، أضعف من إنها تكون قوية، وتَقوى على ترك المعصية من كُتر ما أنا أديت لها بخناجر.. خناجر.. خناجر في تقديري لنفسي واحترامي لها وشعوري بالقوة بالله -سبحانه وتعالى- إني أعمل أمر الله ﷻ.

فالصبر على الطاعة، والصبر عن المعصية، والصبر على البلاء لهم طريقة حكيمة في إدارة نفسك، وإدارة حديث نفسك وأنتِ بتتعاملي مع الأمور دي.

أما الكَبت أفأنا ضربت مثالًا على الموضوع ده، مثلًا حد يكون عنده بلاء فيكون خطابك زي حالة الأنبوب بتاع العادم في العربية لو رُحتي حاطة له حاجة تمنع خروج السخونية دي! اللي هو الخطاب المضاد (جلد الذات مثلًا).

أنا أديتكم مثال الأخت الفاضلة اللي قالت أنها تسببت في إن المسدس الخرز يجي في عين ابنها، فالأخوات قاعدين يقولوا لها: وإيه يعني لمَّا يتعمي حتى، ولا عينه تروح حتى! 😨 يعني حتى الألفاظ! "الملافظ سعد يا عبعال ☺"!

المفروض نقول كلمة حلوة، النبي ﷺ كان يُحب الفأل، خليه يكون في تنفيس، هي بتعيّط، سيبيها تعيّط، خديها في حضنك، طبطبي عليها، قولي لها معلش، ادعي لها ربنا -سبحانه وتعالى- يفرّج كربها...

هيَ متألمة، مجيش أنا بقى أقول: لأ، أنتِ ازّاي تتألمي؟ المفروض أنك لا تتألمي، أنتِ، أنتِ، أنتِ...، وأديها كلام جامد!

أو حد مثلًا ميت له حد: لازم تصبري، لازم مش عارفة إيه، أنتِ المفروض تبقي قوية، متقعديش تعيّطي كده، العياط اللي بتعيّطيه...

فبدل ما الست الفاضلة دي مثلًا بتعيّط بدموع بس بدون صوت، من كتر ما أنتِ عمَّالة تضربي فيها تخليها تصوّت، تخليها تعمل الحاجة الحرام، تصوّت، تشق هدومها، تصرَّخ من كتر ما أنتِ خليتي الموضوع يتحول!

هيَ كانت صابرة، بتبكي بس، بتنفس عن نفسها، رحتي كاتمة لها ال(tube) بتاع العادم خليتي يحصل انفجار!

وقت ما بيحصل الانفجار بيكون عشوائي، بيكون مش مضمون العواقب، بيكون مشكلة فعلًا كبيرة.

فالمفروض أنتبه لهذه الأمور ولا أشق على اللي حولي، ولا أشق على نفسي، بس المهم أتعلم إيه هو الشيء اللي مباح لي عشان أنفِّس به أثناء الصبر، وإن أنا أكون قوية والكلام ده، لازم أنفِّس.

ساعات المرأة بتكون هي قوية وصامدة وصابرة، بس أعطيها فرصة تقعد على جنب وتعيّط شوية، مثلًا واحدة كده، أو واحدة أعطيها فرصة تنزل تلف في الشارع لفة تاخد نفسها... تمام؟

فمينفعش تيجي تأمريها بشيء يكون هو فاضل وكل شيء، بس الفضل ده في الوقت ده ممكن يكون مفضول...

يعني مثلًا واحدة عايزة تصبر على طاعة التراويح، فتقولي لها: (صلاة المرأة في بيتها خير)، فتقول لك: أنا لو رحت المسجد هصبر وأقدر أواصل وأصلِّي وأقف أكثر من البيت، البيت ممكن أضعف فيه ولن أصبر على الطاعة، فأنا هستعين... ((التنفيس

بتاعها)) هستعين بإن أنا في وسط ناس كلهم بيصلُّوا وإنِّي في المسجد وهقيم وراء إمام وهو اللي بيقرأ بإن أنا أروح المسجد... فتقول لها: لأ، صلاتك في بيتك خير!

طب ما أنا لو قعدت في البيت هصفّر العدَّاد، مش هصلي أصلًا!

يبقى أنتِ كده لم تفيديها، هي ممكن تعمل المفضول (اللي هو خروجها للمسجد) بس هتكون صلّت، إنما لو قعدت في البيت عشان تعمل الفاضل تعجز عن الفضل أصلًا، يبقى أنا كده بأذيها، وهي بتؤذي نفسها لو استجابت لكده.

لمّا أكون عايزة أصبر على طاعة القيام في البيت يوميًا في غير رمضان، الناس مش بتقيم في المساجد في غير رمضان، فآجي أقول: طيب أنا بخاف أصحى بالليل...

بعدين تخاطبي نفسك: لاا، لازم مخافش، وتخافي إيه، وده أنت قايمة تعملي طاعة!

طب ما أسهل من كده، طالما أنا عارفة إني بخاف أقوم بالليل،

وهخاف أقوم والناس كلها نايمة وأنا أبقى لوحدي كده، ويجيلي هواجس ومش عارفة إيه... حتى لو أنتِ مش مريضة، مجرد إنك بتخافي كده يعني زي الناس، لو واحدة طبيعية بتخاف تصحى لوحدها بالليل... طيب أعمل إيه؟ أصلِّي العشاء وأصلِّيها...

- بس الأفضل تصليها في آخر الليل... 😑
- أيوة الأفضل بس مش مقدرتي، فما لا يُدرك كلّه لا يُترك جُلّه.

طيب لو أصريت إني أصحى هتلاقي نفسك تتركي من كثر الكبت، وإنك عمَّالة تخاطبي نفسك خطاب مش ملائم لكِ (لازم أجبر نفسي أنِّي مخافش)!

ممكن أنا على المدى الطويل أعمل مخطط إني مكونش خوَّافة، أعالج الخوف ده بطريقة أو بأخرى، ولو هو خوف مرضي أروح لطبيب أعالجه... خطة على المدى البعيد.

لكن محاولة إني الآن وفورًا عاوزة أوصل لوضع فاضل وأنا في إيدي أعمل المفضول وأتدرج بصورة صحِّية سواء في صبري على الطاعة أو صبري عن المعصية أو صبري على البلاء...

طبعًا أعمل المفضول وأتدرج بصورة صحية أفضل لي.

في ناس فاهمة الكبت من ناحية ثانية، مثلًا يجي حد يقول لك: أنتو بتمنعوا الأولاد والبنات يختلطوا مع بعض ومش عارفة إيه، احنا كده بنخليهم يتكبتوا، والمفروض إنهم ياخدوا راحتهم، والبنات تضحك مع الولاد عادي ويهأهأوا، ويلمسها عادي، وما هو أكثر من ذلك كمان عادي، إنتو كده بتكبتوا الناس!

نقول لهم: لأ، احنا مش بنكبت، احنا بنقول فيه حلال لو نقدر نعمله؛ نزوج البنات ونزوج الولاد، والمجتمع يبقى ماشي بالطريقة المنطقية السويَّة الصالحة؛ فيفرغون شهوتهم، وأُنس الرجل بالمرأة، وأُنس المرأة بالرجل، واحتياج الرجل للمرأة؛ يفرّغوا الكلام ده كله بطريقة مضبوطة.

أما الطريقة الحرام فدي مش تنفيس ولا حاجة، ده انفجار عشوائي لعكس الكبت اللي إنتو عاوزينه ده.

الكبت الحقيقي إني آجي أقول: لا حلال ولا حرام، يعني لا تتزوج رهبانية ومش عارفة إيه، أو أصل أنا عايز أحقق ذاتي

وأخلّص تعليمي، أو أبقى طالبة علم كذا فمش هتجوّز وهي محتاجة للجواز... يعني لا هتعمل الحرام ولا هتعمل الحلال!

أو مثلًا تجي واحدة تؤنِّب نفسها على الشهوة، وتؤنّب نفسها على أنه ممكن يخطر في بالها أو تبقى عايزة... ازّاي تعوز؟

يبقى أنا كده...

ده الكبت الحقيقي، لأنّ الإسلام لم يقل ذلك، الإسلام بيقول لك: **"من استطاع منكم الباءة فليتزوج"**، اللي عاوز النكاح وتاقت نفسه إليه لازم يتزوج، ويدوّر على الزواج، ويطلب العفَّة من طريق الزواج، ومن الطريق السوي المضبوط.

وطبعًا دي بس ملحوظة خفيفة على مسألة الشهوة، لكن لسّة هنفصّل فيها في محاضرة مستقلة -بإذن الله-.

●●

طيب، نتكلم على الرضا:

ناس كثيرة مش بتبقى فاهمة الفرق بين الصبر والرضا، وأنا مش هضحك عليكو، بصراحة أنا كمان ساعات بيكون عندي لخبطة في الموضوع ده، طبيعي جدًّا لأننا بنقول الصبر ده معه الألم، مفيش أي مشكلة يكون في ألم، وأنتِ بس بتصبري على أنك لا ترتكبي المحرَّم بسبب الألم، لكن بتنفسي عن الألم بطريقة سويَّة وصحِّية.

إنما في حالة الرضا بيكون الألم أقل فأقل فأقل... ليه؟ لأن عين البني آدم على حاجة ثانية بتُخفي الألم ده، بتخليه مش هو اللي ظاهر، والإنسان الواحد ممكن يجي فترات بيصبر على حاجات، وفترات بيرضى بأمور ويقول: هو كده أو وأنا كده مرتاح...

على سبيل المثال: لو واحدة مثلًا بتحب واحد، وبعدين الواحد ده لم يتقدَّم لها أو تزوج غيرها أو هجرها أو اطلقت منه، أو أي شيء من الحاجات دي، فهي متألمة جدًّا جدًّا جدًّا بهذه المشاعر القوية عندها والفراق والكلام ده كله، وبتصبر على أن لا تتواصل معه في الحرام، وعلى أن لا تفعل شيئًا خاطئًا، وأن تتقي الله، وتقول ألفاظ كويّسة، ولا تنظر نظر حرام... إلخ، فده صبر، بس الألم قوي جدًّا.

لكن لو واحدة عينيها على إنه طالما هذا الإنسان فارقني فأنا محتسبة الأجر، أنا مثلًا حاسة إن ربنا -سبحانه وتعالى- بيقدر لي الخير، لعلّه مثلًا لو كان تزوجني كنت أبقى متألمة أكثر... فمن كثر التفكير الكويس ده جواها، وكون عينها على فعل الله ﷻ، وحكمة ربنا -سبحانه وتعالى- والاحتساب؛ فيه ألم، بس الألم ده بيضعف بيضعف

بيضعف جنب الشعور القوي أوي أوي أوي أوي بالاحتساب والرضا، اللي هو الإنسان مش عايز غير اللي ربنا قدره له؛ لأنه عارف إن اختيار ربنا -سبحانه وتعالى- لنا أفضل من اختيارنا احنا لنفسنا.

والموضوع ده موجود في الصبر آه؛ لكنه قوي جدًّا جدًّا جدًّا في الرضا، يملأ الإنسان، فبيكون عنده حالة من السكووون. الثاني اللي عنده صبر ده عنده حالة من القلقلة، فبيحجز نفسه عن إنه بالقلقلة دي يعمل الحرام، فبيصرّف القلقلة في ناحية المباحات واللي جائز له.

أما الرضا فمش عنده القلقلة دي؛ لأن الشعور القوي جدًّا عنده إنه مُخبِت، إنه ساكن...

عارفة ساعات بتحصل وتبقي أنتِ حاسّة ساعتها إن دي حاجة من الله.

بعض العلماء -كابن القيم- ذكر إن البعض بيقول إن الرضا، وبعضهم بيقول: إن الرضا حال.

حال يعني أنه ربنا -سبحانه وتعالى- هو اللي بيخليكي في الحالة دي؛ هي محض عطاء من الله -سبحانه وتعالى-، أو موهبة من الله -سبحانه وتعالى-.

وبعض العلماء بيقولوا الرضا مقام؛ يعني محاولة منك، فأنتِ بتوصلي لها.

بعض العلماء قالوا: لأ، هو بدايته مقام، وآخره حال؛ يعني بدايته أنتِ بتجاهدي نفسك عليه، وبعدين بيحصل لك الإخبات ده.

فكأن بدايته هناك صبر، وبعدين توصلي لمرحلة الرضا دي بمحاولتك، اللي هي أنتِ في طريقة تفكيرك عينك على فعل الله -سبحانه وتعالى-، وإن ربنا -سبحانه وتعالى- حكيمٌ عليمٌ، وإن ربنا لطف بي، ووو... فدي المقام اللي هو المحاولة منك للكسب، وبعدين يحصل لك حالة من السكون اللي هو الموهبة من الله -سبحانه وتعالى-.

برضو ابن القيِّم بيقول مش من شرط الرضا أن لا يحس بالألم والمكاره لأن ده مش حاجة طبيعية ولا منطقية، احنا مش بنتكلم على التبلّد...

وحتى لمّا ذكر مثال إنه بعض السلف (عالِم من العلماء) مات له ابن فضحك، فقالوا له: أنت بتضحك وأنت في الظروف دي؟

فقال لهم: أردت أن أُظهر الرضا عن الله ﷻ.

فبيقول: لأ، مش ده الأكمل (مش عارفة ده ابن القيِّم ولا ابن مُفلِح اللي ذكر القصة دي، أعتقد ابن مُفلِح في الآداب الشرعية)... فبيقول إنه حال النبي ﷺ لمّا شاف إبراهيم بكى، ولكن بكاء النبي ﷺ كان رحمة، فده يدل على إن في رِضا.

هناك صورة الإنسان اللي عينه وهو بيتألم أو الألم بتاعه نابع من إنه حاسس إنه هيفتقد فلان، والفراق، وفوات حظي منه، وإنه هيوحشني...

أما المقام الأعلى إنه عينه في الألم على إنه فيه شفقة، فيه رحمة، مُشفق على فلان أنه مات وكده، رحمة وشفقة بنفسه إنه مثلًا فيه ألم...

يعني حتى نوع الألم في مرتبة الرضا مختلف عن نوع الألم في الصبر؛ لأن طريقة التفكير بقت راقية أوي، فأنتِ ممكن بتحاولي تغيّري طريقة تفكيرك، لكن عشان توصلي للرتبة دي مش شرط إنها تيجي من مرة ولا مرتين، تحتاج وقت طويل بجاهد فيه نفسي عشان أقدر يكون رد الفعل الفطري عندي أو البديهي لمّا تحصل الحاجة فعلى طول مخي يشتغل بالطريقة دي.

بتاخد طبعًا وقت وجهد طويل في فهم الكلام ده.

فالإنسان الراضي لا يتمنّى فوق منزلته، ومع ذلك بيدافع الأقدار برضو، عادي خالص مفيش فيها أي إشكال، لكن عينه وطريقة تفكيره مختلفة.

وطبعًا الرضا رتبة مُستحبة، إلا أصلها؛ بعض العلماء بيقولوا أصلها واجب، وبعض العلماء: لأ، الرضا كلها مرتبة مستحبة والواجب هو الصبر.

بغض النظر عن كل الكلام ده، المشاعر كلها بتكون متداخلة فينا، احنا مبنفصلش بين المقامات دي، مبنفصلش بين المشاعر دي كلها، أو فهمنا للدين، أو أعمال القلب دي، لكنك أنتِ لو بتجاهدي بطريقة صحيحة هتلاقي نفسك بتتقلبي في الأحوال دي؛ شوية صبر، شوية رضا، شوية ممكن تقعي ويحصل هلع...

عارفين الهلع ده مثلًا زي لو كباية اتكسرت قمنا مصرَّخين...

احنا بنصرَّخ، وزعلانة أوي على الكباية، وجيالك حالة غضب وعمَّالة تزعّقي في العيال، ومش عارفة إيه...

حالة الصبر إنِّي أحبس نفسي عن إني أقول الكلام ده، وأقول الكلام الصح في الوقت الصح، لا أحطم ابني عشان الكباية اتكسرت...

طبعًا طبعًا، هذا المثال فظيع ☺ احنا عارفين كلنا مهما زعمنا إنه احنا من أهل الصبر ومش عارفة إيه .. كباية بتتكسر ..

ممكن مثلًا تلاقي نفسك بالمقابل في حاجة قوية جدًّا جدًّا عندك صبر ورضا كمان وبتتقلبي فيه؛ لأن ربنا -سبحانه وتعالى- في المصايب الكبيرة دي بيكون ليه لطف بينزله علينا، فاحنا بقى محتاجين نجاهد نفسنا في المواقف اليومية دي بتاعة كسر الكباية، بتاعة تقطيع المش عارفة إيه، مسكت بنتك الشاكوش ضربت بيه الأرض...

مرة حصل معايا الموضوع ده ☺ كنَّا حاطين الشاكوش، كان حد بيصلح حاجة، وكانت بنتي صغيّرة قامت مسكت الشاكوش وراحت دِبْ على البلورة بتاعت السفرة، فطبعًا كل دماغك وقتها هتتجرح بالزجاج اللي على الأرض لو هي اتحركت، وأنا لسه هَلِمّه واشتري واحدة جديدة!

وياااه... وقدامك بقى لمّا تبقي تشتري إن شاء الله، وكل بقى الأفكار النيِّرة اللي بتجيلك في اللحظة دي، فبتصرَّخي وتزعّقي وتهزّئي، وممكن تضربي بنتك ومش عارفة إيه!

طبعًا التصرف ده لا يكون فيه صبر، في حين إنك ممكن تتلقي خبر شديد شديد وتتلقيه برضا -سبحان الله-... اللي هو بيكون لمّا ربنا بينّزل لطفه مع المصائب.

احنا محتاجين نتدرب في كسر البلّورة، وتقطيع البنت بالمقص لمَّا تمسك لك المقص وتك تك تك في أي حاجة مهمة، أو تعوّر نفسها، أو الكباية اتكسرت أو كده...

احنا محتاجين ندرّب نفسنا حقيقي، وكتير منا بيكون عندها حالة الهلع المستمرة دي، محتاجين تدرييب!

محتاجين تدريب حتى لو الحالة مرضيَّة ومحتاجة علاج، أصلًا جزء من العلاج بيحتاج تدريب، فأنتِ مهم تفهمي إن التدريب يكون في الجزء ده، أو إن المسألة مش باكج واحدة...

خدي بالِك الصبر والحاجات دي وأعمال القلوب بيكون فيها زي ما قلت لك كده درجات، بيكون فيها مقامات، ومش معناها أنه إمّا أنا صبورة 100%، أو أنا الصبر عندي 0%!

لأ! أنتِ خلال يومك بتصبري على حاجة وتجزعي في حاجة...

تفهمي إنك أنتِ تفكّري بطريقة صح، وتفهمي إنك لازم تنفّسي عن نفسك بطريقة حلال ومباحة.

كل الكلام ده لمّا احنا نستوعبه ونفهمه ونتدرّب عليه بطريقة منطقية صحيحة أكيد بيؤثر فينا تأثيرًا أفضل بكثير من لو أنا مش فاهمة المصطلحات دي، وأنا فاكرة إن أنا يا إمّا صبورة، يا إمّا أنا بني آدمة مش صبورة وكذا لمجرد أنه حصل موقف أو موقفين أو ثلاثة أو عشرة.

أنتِ ممكن لو راقبتِ نفسك صح هتلاقي خلال النهار بيحصل مواقف كثيرة جدًّا مش بنصبر عليها، وفي مواقف بنصبر عليها؛ بحسب القدرة النفسية للبني آدم.

فاحنا بنحاول نزوِّد قدرتنا النفسية، ونصحح طريقة تفكيرنا ونطوّره عشان نوسع القدرة النفسية دي، سواء كان الموضوع مرَضي عندنا، أو كان تفاعل ظرفي نتيجة ضغوطك وتعبك وإرهاقك في البيت مثلًا مع الأولاد، والظروف المجتمعية وخناقاتك مع فلانة وعلّانة وكل الكلام ده.

ممكن أنا أجتهد بطريقة صحيحة إنّي أزوّد قدرتي دي.

هتقولي لي: **طب أزوّد قدرتي ازّاي؟**

هو بالتمرين، بإنّي أغيّر طريقة تفكيري، أتعوّد أني ممكن أفشل وممكن أنجح، وإنّي هحاول وأزوّد مساحة النجاح، وأفرح بالإنجاز لمّا يكون في نجاح.

طيب احنا كده **تكلمنا على الصبر والرضا في مقابل الكَبت.**



العفو والتعامل مع الناس

قبل ما نتكلم عن التعامل مع الناس، **في سؤال هطرحه، هنعتبره نوعًا من المراجعة للمحاضرة اللي فاتت، ممكن تعمل تنشيطًا للذاكرة، وتربط بين المعلومات بصفة عامة:**

الفرق بين الكبْت وبين الصبر على الطاعة ومجاهدة النفس .. أنا لمّا بجاهد نفسي، بمنع نفسي من المعاصي، والمعاصي دي شهوات، يعني حاجات أنا بطلبها، حاجات الإنسان بيبقى عايزها، بيقولوا إنه الإنسان هيتكبت وكده!
إيه الفرق بين الكبت وبين الصبر على الطاعة أو الصبر عن المعصية أو إن الإنسان يجاهد نفسه؟

الفرق طبعًا في قلبك!

مع الكبت الإنسان يمنع نفسه من الشيء وهو متسخِّط، وهو معترض، وهو مش عاجبه الكلام ده، وهو حاسس إنه لو أخذ هيبقى كسبان، ولو لم يأخذ هيبقى خسران.

في حين إن المؤمن يحتسب الأجر، يصبر لله -عزَّ وجلَّ- بيبقى عينه على الجنة، بيعمل الكلام ده وهو راضٍ عن ربنا، ويحاول يستحضر الحب لله والرجاء والخشية، وإن في أجر كبير للي هيعمله، وكده...

وعلى قدر ما يكون في القلب تكون للإنسان مرتبة في طاعته هذه، أو في امتناعه عن معصية لو خطرت في البال.

في حين أن الكبت ده حالة الإنسان بتبقى شبه المثل ده: (العين بصيرة بس الإيد قصيرة)، يعني اللي منعه إن الإيد قصيرة؛ مثلًا: مش معاه فلوس يشتري خمرة، مش

معاه فلوس يزني، مش معاه فلوس لكذا، لكن لو معاه كان عمل، فهما في الوزر سواء (كما في الحديث).

لكن الإنسان المؤمن مش بيكون عنده كبت، ولأنه كمان بيصرّفها في الحلال بالبدائل المتاحة في المسائل الحلال.

●●

طيب نتكلم بقى في المحاضرة دي عن التوازن في التعامل مع الناس، وازاي الإنسان يتعامل مع الناس بطريقة متوازنة؛ لا يجور على نفسه ولا يجور على الناس، بحيث إنه لا يضر نفسه نفسيًّا.

لأن بعض الناس بيفضل يجي على نفسه فيتكبت يتكبت يتكبت لحد ما ينفجر في حد، أو يجي على نفسه وبعدين يلاقي نفسه إنه دايمًا مهضوم الحق ومحدش بيعتني به ويبتدي يخش في مود اكتئاب وكده.

احنا أولًا لازم نفهم إن الإسلام رتب العلاقات ما بين الناس.

وأنا دلوقتي عايزاكِ وأنتِ بتسمعي الكلام اللي هقوله ده تبقي حاطة عينك على نفسك:
أنا لما أتعامل مع الناس هتعامل ازاي؟

لما نرجع للشرع مثلًا ونشوف أن ربنا -سبحانه وتعالى- قال لنا: {**وَإِن قِيلَ لَكُمُ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا**} [النور: 28]، وأن بعض السلف كان يقول: "**لقد طلبت عمري كله هذه الآية فما أدركتها: أن أستأذن على بعض إخواني، فيقول لي: "ارجع" ، فأرجع وأنا مغتبط**"
يعني طلب تطبيق الآية وعزم أنه لو حصل أن حد قاله ارجع هيرجع وهو راض ومغتبط لكن لم يتمكن من الوصول إلى ذلك!

يعني شوفي لمّا يكون الدين ده بيراعي حتة إن محدش يخش بيتك إلّا وأنتِ متأهبة ومتأهلة إنِّك تستقبليه، ولو حد جاء لك ولقيتِ إنك في ظرف نفسي مش قادرة تسمحي إن حد يخش فلكِ ذلك، الإسلام أعطاكِ الحق ده...

نفس الكلام في التليفون...
طيب ليه بقى أنا مثلًا أزعل لو فلانة لم ترد عليّ؟

والتليفون كمان يدخل فيه الشات مثلًا .. فلانة قرأت ولم ترد!

وهي أصلًا ممكن يكون ابنها صغنون فتح الرسالة وهي لم ترها بعد كده وما أخدتش بالها، أو شافتها وقالت بعدين هترد وحصل أي ظرف...

يعني ليه أتعامل مع الحاجات اللي زي دي بما ليس لي بحق؟ فأبتدي أحمل على الناس، وأزعل منهم، وأشيل في قلبي منهم!

وفي نفس الوقت اللي بيتعامل من الجهة الثانية لو أنا اللي بستقبل الرسائل وكده، أبقى دايمًا شايلة هم إن فلانة هتزعل لو لم أرد، فلانة هتزعل لو مش عارفة إيه، فلانة هتزعل...

ليه ميبقاش التعامل ما بين الناس بسيط وسهل؟
خصوصًا إن الإسلام كفل لك الموضوع ده!

فلمّا أجي أتعلم من ديني الكلام ده هتكون النفسية أكثر هدوءًا وأكثر راحة في التعامل مع الناس، ويبقى التعامل بسيط.

الإسلام جعل التعامل ما بين المسلمين شيئًا بسيطًا؛ مفيش كُلْفة، مفيش حساسية، مفيش زيادة أن أنا أتكلف لك عشان أنتِ هتزعلي دايمًا ومش عارفة إيه!

لأ، في حاجات الإسلام كفل لك حق إنك تزعلي لو حصلت لك من حد، وفي حاجات أنتِ ليس لديك حق إنك تزعلي أصلًا لو حصلت زي لو أنا قلت لك مقدرش أستقبلك النهاردة في بيتي حتى لو أنتِ بتخبّطي أو كده...

مثلًا في واحدة بتحكي إنها كانت على وجه ولادة، في الشهر التاسع، وبعدين أيامها عدّت تقريبًا وكانت متوترة جدًّا، وراحت المستشفى ورجعت من المستشفى، فهيَ تعبانة ومامتها عندها...
الجارة خبّطت:
- هتولدي متى يا فلانة؟

- على وجه ولادة إن شاء الله ومش عارفة متى.
- طب أنا كنت جاية أقعد معاكِ شوية.
- قالت لها: والله أنا معلش الظروف مش سامحة...

البنت مشدودة، هتقعد ازاي مع جارتها!

ممكن تكون الجارة نِفسها تخفف عنها، تمام، هيَ عرضت، طب الثانية قالت لها والله الظروف لا تسمح دلوقتي، فالجارة زعلت لدرجة إنها لم تبارك لها!

طيب ده مش صح!
المفروض أنتِ تعطي للي قدامك مساحة، إن ده حقها، حقها أنها تقول إن ظروفي لا تسمح دلوقتي.
ليه أنا أضغط عليها وعلى أعصابها؟

البنت حامل، أو مش هقول حامل، واحدة متخانقة مع جوزها مثلًا...

- لا، لازم أخش أقعد معاها، وتحكيلي مشاكلها مع جوزها!
- وأنتِ مالك أصلًا! إنتِ إيش حشرك في الموضوع؟
- عشان أساعدها، عشان أقول لها، عشان أنصحها...
- لأ يا ستي، متنصحيهاش، سيبيها في حالها.

برضو نفس الكلام: تليفون، وتتصل مرة .. اثنتين .. وثلاثة، ويفصل التليفون وتتصل تاني ..

- طب ما أنتِ ظهر لك الرقم .. الموبايلات دلوقتي فيها رقم .. طب ليه متصلتيش بي يا ستي؟
- ظروفها لم تسمح!

يا ستي هيَ داخلة في مود كده مش عايزة تكلم حد، هيَ حرة، ما يبقاش كده!

- طب أنا بقى مزعلش؟ يا ستي متزعليش، من الموقف ده متزعليش...

لكن أنتِ مثلًا حاسة أنها مش صديقة مثلًا قريبة لكِ خلاص!
وفي الناس أبدالٌ وفي التركِ راحة
وفي القلبِ صبرٌ للحبيبِ ولو جفا.
يعني لو هيَ فعلًا حبيبتك وقريبتك خلاص عادي بتعدي لها المواقف دي كلها وبترجعوا حبايب مع بعض عادي، وعادي إنها مش عايزة تحكي لك موقف عادي، أو هيَ مفيش أُلفة مثلًا تخليها صديقة لك فخلاص بتبعدي مثلًا وتختاري حد تاني بدون جرح، بدون عتاب، لأن الموضوع مش مستاهل؛ من حقها إنها متردش على التليفون في الوقت ده، حقها إنها متفتحلكيش الباب، أو إنها لا تستضيفك في الوقت ده لأنها مثلًا عندها ظرف.

ثاني نقطة في مسألة التعامل مع الآخرين: الفضول؛ تدخلك في حياة الآخرين، أو سماحك للآخرين بالتدخل في حياتك.

بعض البنات بيشتكوا إنه مثلًا:
بلاقي الناس بتتدخل في حياتي وبتقعد تديني في النصايح، والنصايح دي لا تكون مناسبة.
طيب في حاجة:
أنا دلوقتي مثلًا مجيش أكتب بوست على الفيسبوك وأقول مثلًا: إيه رأيكم يا جماعة عاوزة أعمل كذا كذا كذا؟
فتبتدي الناس تتناقش وكل واحد يحط مناخيره في الموضوع ويتكلم، وأنا أجي أزعل!
طيب ما هو أنا اللي عملت كده في نفسي!
لكن لو أنا لم أكتب، وحد جاء حط مناخيره؛ يبقى هوَ اللي غلطان، تمام؟

يبقى أنا مَعارضش نفسي، مقعدش أحكي في مشاكلي وأتكلم فالناس تتدخل في حياتي وأرجع أنا أزعل!
لأ، إنتِ خلِّي اللي بتحكيه هو اللي أنتِ هتسمحي للناس يتدخلوا فيه، ولكِ حق توسعي أو تضيقي مساحات تدخل الآخرين في حياتك.

الموضوع ده فيه جزء كفله الإسلام؛ إنه متتدخليش فيه، لا تسألي، يعني كمثال: لا يُسأل الرجل فيم ضرب امرأته، متجيش تسمعي مثلًا إن الجيران بيتخانقوا، الرجل ضرب مراته، فيجي بأه (وإنت تضربها ليه؟ هوَ إيه اللي حصل؟ هيَ عملت إيه؟)!
وإنت مالك؟ الموضوع لا يخصك!
ضربوا بعض، اتطلقوا، جابوا أهلهم، ضربوا بعض واتصافوا، وضربوا بعض وراحوا اتفسحوا، وضربوا بعض وجاب لها تورتة... وإنت مالك؟
خلاص، دي بيوت مقفول عليها، لا يُسأل الرجل فيم ضرب امرأته، ميروحش واحد فضولي ويحط مناخيره ويسأل (هوَ ليه؟ إنت ضربت مراتك ليه؟)...

مثال تاني: في السر اللي بين الرجل والمرأة (الجِماع)، ميجيش الرجل يحكي أنا عملت وعملت وعملت، أو المرأة تقول ده عمل وعمل وعمل، أو أنا عملت وعملت وعلمت!
ده ما يصحش، دي خصوصيات كفل الإسلام إن أنتِ أصلًا لا تحكيها، وولا أن حد يسأل عنها ويتدخل فيها...

وفي مساحة اللي هو بقى (أنا حر)، يعني أنا هحل مشاكلي مع جوزي بنفسي، مش لازم أروح أقول لأمي وأقول لأختي وأقول لكذا...
أنا حرة.

وفي برضو مساحة من المساحات الواجبة نفتكرها: الأسرار.
لو حد جاء يحكي لك حاجة مش لازم يقول لك إن ده سر، مجرد إنه التفت، أو إنه وشوشك، يعني بيقولها بصوت واطي أوي، فده على طول يعتبر سر مينفعش تفشيه. وهكذا..

فمراعاة أنّي لا أتدخل في أسرار الآخرين، لا أسأل، لا أفشي سر الآخرين: دي حاجة لازمة.

في أخلاقيات احنا كنّا نتعود عليها، ونتربّى عليها واحنا صغيّرين، بس للأسف السوشيال ميديا والكلام ده موّتها مع الوقت، فاحنا برضو لازم نرجع نحييها تاني، نحييها سواء على السوشيال ميديا أو في تعاملنا مع الآخرين.
لا تكوني فضولية تتدخلي في حياة الآخرين...

وكانت برضو بعض البنات تيجي تقول: أنا مثلًا بكون شارية من الوكالة قماش، وأنا محرجة أقول أنها من الوكالة، الناس بتشتري من المحلات الغالية وأنا مبقدرش أشتري كده، فمحرجة أقول للناس أنها من الوكالة، فيقعدوا الناس يسألوني أنتِ شارية القماشة دي منين؟ أنت مش عارفة ايه؟
طيب أنا بتحرج فأضطر مثلًا أزوغ من السؤال.
وفي ناس بتبقى عايزة تقول لك أنا شاطرة واشتريت من الأزهر واشتريت من الوكالة ورحت كذا ورحت مذا، وفيه ناس ثانية ممكن تتحرج...

فأنتِ خذي من الناس العفو، لا تأخذي من حد معلومة بسيف الحياء.

في مواقف بتحصل بتقى عجيبة جدًّا، تلاقي مثلًا أنت سألتِ الأم على حاجة، أو الراجل سأل صاحبة على شيء، فالثاني زوَّغ منه أو مقالش له، فيروح جايب العيال الصغيرة ولاد الراجل ويسألهم: هو أنتم كنتم فين؟ هو أنتم مسافرين فين؟ هو أنتم رحتوا فين؟ هو أنتم جيتوا منين؟ هو أنتم عملتوا ايه؟
طيب يعني ليه التدخل في حياة الآخرين بهذه الصورة؟

الله -سبحانه وتعالى- قال للنبي ﷺ: {**وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا**} [طه: 131].
أنت هتستفيد إيه لمَّا تعرف هو جايب ده منين أو شاريه بكم، أو جايب كذا، أو شبكة فلانة دي كانت بكم، أو أنت يا فلانة مثلًا شقتك كم أوضة؟ جاب لك إيه العريس؟ جاب لك هدية إيه؟ هو بيشتغل فين؟ هو بكم...؟

يا ستي اللي هي تقوله لك خلاص هي حرة جزاها الله خيرًا، اللي هي متقولهوش متسأليش عنه...

كنت بضرب مثالًا برضو بقول أن واحدة بتتكلم بتقول: أنا نجحت في الثانوية العامة، ممكن تكون ناجحة بـ 70%، بـ 60%، بـ 80%، بـ 90%، مش عايزة تقول، قالت لك أنا نجحت، قولي لها: مبروك، ألف ألف مبروك والله فرحنا لك، وخلاص...
مش لازم "وجبتِ كم يا حبيبتي؟"!
فتروح هي مثلًا قايلة لك: والله يا فلانة أو يا خالتو أو يا صاحبتي جبت 80%.
- آاااه معلش بقى ربنا يعوضك!
آاااه ما هو علشان مش عارفة إيه .. آاااااه ما علشان...

يعني ليه؟
ليه؟
هي أصلًا مقالتش لك، مش عايزة تسمع البُقين دول، فليه أنا دلوقتي أتدخل في حياة الآخرين أو أسأل عن ما لم يُظهره الآخر!

ممكن تكون دي حاجات يعتبرها البعض حساسية زيادة، بس أنا بعتبرها من الآداب، بعتبرها نوعًا من مراعاة الناس.
أنت عايزة تقولي قولي عن نفسك، لكن لا تُطالبي الآخرين أنهم يكونوا زيك...

هتلاقي ناس تُشاكلك (يعني تبقى زيك)، بيقولوا كده ومش عارفة ايه وهم معك هتبقي أقرب لهم، وفي ناس ثانية مش كده، فأنت تراعي اللي مش كده بدون ما تبقي متحسسة أو حاسة إيه دول .. دول خبثاء! دول مكارين!
لا، ملكيش دعوة، كل واحد له حياته الخاصة اللي يحب أنه يحس أنه مستور فيها، اللي يحس أن دي ورقة التوت اللي مغطياني، مش لازم أعري ورقة التوت وتتفرجي عليَّ، أنا لي خصوصيتي، لازم الإنسان يحترم خصوصيات الآخرين، فميكونش عندك فضول تتدخلي في حياة الآخرين.

وأنت من حقك كمان توقفي الآخرين وتقولي لهم: دي خصوصياتي محدش يتدخل فيها.

فيبقى عندك توازن في التعامل مع الناس...
لا تدعي الناس تتدخل في حياتك لدرجة أنك تبقي مخنوقة، بس في نفس الوقت من الأصل أنت متجيش تعرضي حياتك بعدين تزعلي أن الناس بتتدخل!
فأنت ابدئي متعرضيش حياتك .. أو الجزء اللي أنت مش عايزة حد يتدخل فيه متعرضيهوش، متروحيش تحكي مشاكلك مع جوزك لصحابك وبعدين تزعلي أنهم بيدُّوكِ نصايح أو بيتكلموا معك على جوزك، أو تسمعي كلمة سيئة على زوجك، أو تسمعي كلمة سيئة في حقك... متروحيش تحكي أو تنشري مشاكلك مع زوجك لكل واحدة تقعدي معها بعدين ترجعي تزعلي أنهم بقوا بيتكلموا عن مشاكلك مع بعضهم كمان!
طبعًا ده مش سلوك سوي، مش سلوك كويس، بس يعني أنت اللي بتعملي حدود، وأنت اللي بيكون من حقك تقولي للي قدامك لا stop هنا، مش من حقك تدخل المنطقة دي، أنا لا أسمح ومفتحتش الباب فيها؛ ده الإسلام كفله لك.

لمَّا أنا معملش الكلام ده ممكن أعرض نفسي لخلل نفسي، واضطرابات، وإني أكذب، وأكون متضايقة من الناس، وأسمع كلمة تضايقني، وأسمع كلمة كذا...

فيبقى أنا من البداية أتوازن في الموضوع، بس مكونش فضولية!
فيه ناس برضو بتضايقني جدًّا في الموضوع ده، هي ممكن تقعد تسألك تسألك تسألك عن كل شيء يخصك، تيجي أنت تسأليها تقول لك: لا، والله مبحبش حد يسألني!
طب أنت بتسألي ليه؟ أنت بتسألي ليه؟
يعني واحدة مرة بتحكي أن قريبتها كانت حامل، وبتكلمها وهي حامل ومش عايزة تقول أنها حامل، وعمالة تسألها:
هو أنت مش حامل ليه؟ هو أنت محملتيش ليه؟ هو أنت مش عارفة إيه؟ وهي مش عايزة تقول أنها حامل...

فالثانية كان عندها أطفال كانت ترد تقول لها: أنا مش عايزة أحمل ربنا يرزقك أنت.

والثانية مش عايزة تقول لها أنها حامل ☺ ☺

يطب أنت عمالة تخبي بقى وكده، طيب بتسأليها ليه؟ يعني ليه المواقف اللي تضحك دي!
أو اللي تخلي الإنسان يظن أنك أنت فاكراها هتحسدك!
يعني ليه؟ ليه المواقف دي!

فخدي بالك من الكلام اللي أنتِ بتتعاملي به، لا تكوني فضولية في حياة الناس ومش عايزة حد يتدخل في حياتك!

ولو أنتِ سامحة للناس تتدخل في حياتك، هتلاقي ناس يسمحوا أنك تتدخلي في حياتهم، وهتعيشوا في سلام وتبات ونبات، وتخلفوا صبيان وبنات ☺
وهتلاقي ناس مش كدة، فلازم تراعي الناس المختلفين معك.

برضو من التوازن في التعامل مع الناس: إنه يكون عندك سعة أفق، لا تحملي الناس على عقلك، لا تحملي الناس على طريقة تفكيرك.

مش كل الناس بتحب المانجا، مش كل الناس بتحب الفول، مش كل الناس بتحب اللحمة، مش كل الناس بتحب الجبن، مش كل الناس بتحب الفراخ، فمش لازم أنا آجي عايزة أجبر الآخرين يذوقوا الفراخ، أو يذوقوا المانجا أو يدوقوا كذا...

التنوع موجود، لا تكوني مستغربة أنه في ناس كده... على فكرة الناس متنوعين تنوعًا شديدًا جدًّا.

ممكن تعيشي مع زوجك عشرين سنة وبعدين تكتشفي إنه مثلًا فيه صفة أنتِ مش مستوعبة إنها تكون موجودة!

بس مع الشغل والحياة وإنه مفيش موقف معين حصل، عشرين سنة مفيش موقف احتكيتِ به في الموضوع ده!
وفجأة تكتشفي له صفة أو له طريقة تفكير أنت مش متخيلة إنها موجودة أصلًا في الدنيا وفي الحياة كلها، مع إنه هو واحد معاشرك عشرين سنة!

نفس الكلام، أنت لما تيجي تتعاملي مع الناس، تعاملي معهم على قدر مخهم، استوعبي إنه فيه تنوع، وإنه فيه اختلاف في الطباع، وسّعي شوية مداركك.

متبقيش أنتِ مش متخيلة إنه يعني ازاي يبقى الواحد مثلًا عنده خصوصية كده، إيه يعني لمّا أقول لكل الناس؟
أو تجي واحدة بالعكس: ازاي الواحد يبقى عايش ميكونش عنده خصوصية وتكون صاحبتي عارفة عني أسراري ولّا كده!

خلاص، كل واحد يعيش بالطريقة اللي تريحه، المهم يكون مرتاح.

فلا تحملي الآخرين على عقلك، لا تحملي الآخرين على طريقة تفكيرك .. لازم الناس تعمل الرز بالطريقة اللي تعملي بيها، لو غير كدة يبقوا (أخّيي) الناس دي غريبة!
خليكِ عندك سعة في تقبّل الآخرين.

الناس لازم تعمل المواعين قبل ما تنام، لو الناس يعملوها الصبح بعد الفجر يبقوا ناس مش نظاف (إخّيي)!

خلي عندك سعة أفق فحاجات كثيرة جدًّا، وتبقي أنت خلوقة، تتعاملي مع الناس بالعفو، بتحملهم، بتحمّل اختلاف الطباع، والمناسب لطباعك تقربي منه، واللي مش مناسب ابعدي عنه من غير جرح، من غير ما تجرحيه ولا يجرحك.

ولما يكون في حد ثقيل على قلبك مفيش أي مانع إنك تاخدي منه جنب تبعدي وتبقى المعاملة سطحية، لكن لا تحاولي توصلي له الأذى، بالعكس، ممكن توصلي له الإحسان، ويكون ده من حُسن الخلق.

يعني مفيش أي مشكلة لو كنت مختلفة مع حد وبعيدة، بس لو احتاجت قرض واحتاجت مواساة، وتعملي بقى الفروض اللي عليكِ، لو عزاء، لو عيادة مريض، أو أي شيء، كلمة حلوة في حقها، مش لازم فلانة دي مختلفة معي في الطباع كل ما أقعد في مجلس أتكلم عليها وأجيب سيرتها وكدة!
وطبعًا ده الغيبة والنميمة، وتتبع عورات الناس والكلام ده كله...

فأنت لا حد يعمل معك كدة، ولا أنت تعملي كدة مع حد، ولما تلاقي حد بيتصرف بالطريقة دي يبقى أنت ممكن من حقك تاخدي جنب منه.

أنا كل ده بتكلم في إيه؟
تعاملي مع الناس بمساحات تكفل لك راحة البال والراحة النفسية، وأنت كمان لما تتعاملي مع الناس فكري أنك متؤذيش حد.
طبعًا لو دون قصد الله يغفر لنا ويغفر لك...

بس الواحد يشوف الكلمة بتاعته دي بدون وسوسة يكون مردها إيه؟ يكون رد فعلها إيه؟

التوبيخ مثلًا يا أخوات شهوة، إني أنا أمسك وحدة ابستفها وأهزأها وأمسح بها الأرض دي شهوة!

طيب أنا دلوقتي مثلًا وحدة غلطت وقالت لك مثلًا أنا آسفة، أبستف بيها!

حتى مع عيالك وكذا، فكري الكلمة اللي تقوليها دي مردها إيه، العائد منها إيه؟ هيرجع علي وعلى نفسيتي ونفسية اللي قدامي بإيه غير إني أفشّ غِلّي!

فالتفكير بالطريقة دي برضو بيكون فيه نوع من الراحة،
وهنا هنرجع تاني للفرق بين مسألة الكبت، ومسألة أني مفشيتش غلي...

برضو أنت لو تركتِ شيئًا لله، حتى لو جاء الشيطان بعد كدة يوسوس لك ويفكرك ويقلك: "لو كنتِ قلتِ وقلتِ وقلتِ وفشّيتِ غِلّك"!
فتقولي: "لا والله أنا تركتها لله"، كل ما تتذكري وتقولي أنا تركتها لله دي، تحتسبي الأجر ويبقى لك أجر متكرر.

ده هيكون الفرق ما بين إني بكبت نفسي وأقول "لا، لو أني كنت اتفشيت وكنت قلت وكنت عملت وكنت سويت"، وما بين إني تعاملت بحسن خلق لوجه الله وكلما تذكرت ده وزعلت إني لم أرد ولم آخذ حقي بالكامل ومفشيتش غِلّي أفتكر أنها لله، ولا زالت لله، فيتكرر الأجر مع كل تذكرة بتضايقني حتى يذهب أو ييأس الشيطان من إنه يشعرني بالكبت.

وأحيانًا للأسف تفتكري الموقف وتقولي أنا متفشيتش!
فتجي بعد سنة تروحي للأخت اللي متفشيتيش فيها وتروحي متفشية فيها فتخسري الموقف الجميل اللي كنتِ ممكن من خلاله يبقى منبع تأخذي منه أجرًا.

دائمًا حطي في ذهنك أن الفرق بين إني أكون مكبوتة ومكبوسة ومضايقة وعايزة أفش غلي وبين إني أكون اتصرفت صح: إني أفتكر أنها كانت لله؛ حبًّا في الله، وطلبًا للجنة؛ لأن الدنيا دي متسواش حاجة.

●●

نيجي بقى للجزء بتاع موضوع أن حد أساء إلي، وأنا مفروض أعمل إيه؟

أنا ممكن أرد الإساءة بقدرها، ويشترط فيها طبعًا عدم التعدي وعدم فعل المحرم.
ميجيش واحد يقول لي "يا بنت كذا" فأنا أروح شاتمة بنفس الشتيمة اللي فيها تعدٍّ! لا مينفعش...
طب أنا كده لم آخذ حقي، لم أرد الإساءة، لكن أنا ممكن آخذ الحق بإني مثلًا أقول: اللهم استخرج لي الحق منه، وإني لا أعفو وآخذ حقي منه يوم القيامة.

في حقوق مثل أن يشتمك أحد بقذف ممكن تأخذي حقك منه في المحكمة.

ده مكفول لك، ومكفول لك برضو أنك تعفي، ويبقى في عفو لوجه الله عز وجل، وتأخذي الأجر.

طبعًا في هنا نقطة مهمة جدًّا في مسألة العفو:
لما يكون حد مثلًا جبروت أوي، وهو ده ديدنه، أخلاقه كده؛ فالعفو هنا ممكن يكون مش هو الأصلح، ممكن يكون الأصلح إني آخذ حقي، أنا هاخذ حقي عشان أوقف اللي قدامي عند حده أو أردعه عن اللي بيعمله ده معي ومع الناس، بيكون العفو فيه نوع من الغرر بالمسلمين، يخليه يزيد فيها.

وفي مواقف ثانية العفو فيها بيكون مندوب ومطلوب لأنه ممكن بحسن خلقك تغيري اللي قدامك فعلًا.

وفي طبعًا العفو عند المقدرة.

والحمد لله أن المظلوم مقدرته موجودة بالله عز وجل ولو يوم القيامة، أن لا يعفو ويأخذ حقه يوم القيامة.
هذا هو الكلام على أخذ الحق وعدم العفو ورد الإساءة...

والمسألة طبعًا فيها حكمة كبيرة، وفيها خبرة حياة، وفيها نظرتك أنت للمواقف، وكثيرًا بيكون ممكن لو حد قدم لك نصيحة فيها، تكوني أنت الوحيدة اللي شايفة الموقف من كل جوانبه، وفي حاجات مبتكونيش عارفة حتى تعبري عنها، وأنت بتطلبي النصيحة من الناس.



الحب في الله، والصداقة، والبغض الطبعي.

بعض الناس متخيلين أنه كل حد أحبه في الله لازم يكون صديقًا لي، و ده غلط كبير جدًا، الحب في الله أوسع بكثير، بحب كل الناس لأنهم مسلمين، بحب الرجال والنساء، لكن أنا لن أصادق الرجال كامرأة، وممكن الرجال يحبوا النساء والرجال في الله...

الحب في الله ده لأن فلانة دي مسلمة، لأن فلانة دي على طاعة، لكن مش هيتجوزها، مش هيتجوز كل نساء الأرض، وهي نفس الكلام مش هتتجوز كل الرجالة اللي حبتهم في الله!

والحب في الله ده بين الراجل والست مش هتروح هي تقول له أنا بحبك في الله أصلًا لأن ده طبعًا لا يعقل ☺

فالست بتحب كل الناس في الله، كل المسلمين بتحبهم في الله.

والرجل بيحب كل المسلمين في الله نساء ورجالًا، لكن الصداقة ملهاش علاقة بكده...

الصداقة دي مشاكلة، يعني قرب في الطبع، ألفة في الطبع...

مش لازم كل وحدة أنا بحبها في الله هتكون صديقة لي أو قريبة مني، بل بالعكس؛ أنا ممكن أحب حد في الله وأبغض طبعه، وطبعه ميكونش قريب مني؛ بدليل أن الصحابة كانوا بيتجوزوا ويطلقوا، طيب لو هم هيعيشوا بالحب في الله طلقها ليه؟ هو بيحبها في الله وكل شيء ولكن في تنافر ما بينهم، فهو طلقها لأن مفيش ألفة، أو هي خلعت منه لأنها بتبغضه، ما بتحبوش...

وهناك القصة المعروفة، واللي هي أن النبي صلى الله عليه وسلم شفع لمغيث أنه بريرة ترجعله...

بريرة دي كانت زوجته، وهي أُعتقت، وطبعًا ما دامت أُعتقت وهو عبد فخلاص انفسخ العقد بينهما، فهو كان يلف في الأسواق ويبكي، بيحبها، وهي كانت تبغضه

جدًّا، فالنبي صلى الله عليه وسلم شفع له عندها، وكانوا يتعجبون من حبه لها وبغضها له!

فالحب في الله وضع متعلق فقط بفعل معين، اللي هو: الطاعة.
والصداقة دي لها علاقة بالحب الطبعي.

يعني دلوقتي كل الأكل نعمة من ربنا سبحانه وتعالى، لكن أنا ممكن أحب الملوخية وأكره البامية، أو أحب البامية وأكره الملوخية!
فبالتالي مينفعش أبدًا إني أضغط نفسي وأكون مضطرة أقبل ناس في دائرة أصدقائي المقربين أو دائرة أصدقائي اللي بتعامل معاهم لمجرد مثلا إنهم مسلمون أو إنهم فيهم طاعة أو كده، وأقول أصلي بحبهم في الله فمينفعش إنهم ميكونوش أصحابي!

لأ، لأن ده ضغط عليكِ في غير موضعه أصلًا، وأنت الناس كلهم بتتعاملي معهم بسطحية، أنت بس مطلوب منك تؤدي الواجبات اللي عليكِ؛ اللي هو لو حد مريض تعوديه... أصلا حتى مسألة إن المرأة تخرج دي لها إن زوجها يوافق والكلام ده، وممكن أصلًا ألا تخرج، مش واجب عليها وحاجات كده يعني...
لكن الرجل مثلًا مع الرجل إنه يعود المريض، ويصلي الجنازة، يعملوا واجبات الكفاية المطلوبة تجاه المسلمين والتحاب في الله والتواد في الله والكلام ده كله، يزوروا مريض، أو يشوفوا لو حد محتاج حاجة، الزكاة والصدقات والمواساة والكلام ده كله...
ومش مطلوب إنه يكون كل شخص مسلم صديق لي علشان أبقى أنا كده عملت الحب في الله!
لأ غلط، بل بالعكس أصلًا من علامات الحب في الله إنه مش بيزيد بالطريقة الكويسة أو المشاكلة ويقل بالمنافرة، الحب في الله شيء كده ملوش علاقة بالكلام ده كله، له علاقة فقط بالإسلام، أنا بفرح إن فلان ده مسلم، يعني كان كافرًا ودخل في الإسلام حبيت الشخص ده، ليه؟ لأنه مسلم، مش حبيته لأنه قريب مني أو طبعه زي طبعي أو كده، لأ لإسلامه، فهو حب مختلف في طبيعته وفي بنيانه عن الحب الطبعي والبغض الطبعي، فبيجتمع أيوة فعلًا في البني آدم الواحد إني أحبه في

الله وإني أبغضه طبعًا -بطبعي يعني-، وإنه ممكن مقدرش أتعامل مع فلانة اللي أنا بحبها في الله دي، ممكن متكونش صديقتي أو أتعامل معاها.

●●

إذن التعامل مع الناس لازم يكون بتوازن، ولازم أكون فاهم ما لي وما عليّ من الناحية الشرعية؛ بحيث إني لا أضغط نفسي في التعامل مع الناس بطريقة تؤذيني.

وفي نفس الوقت:
الواحد لازم يبص لنفسه، لازم يبص هو هيتعامل ازاي مع الناس بحيث إنه برضو لا يكون سببًا من أسباب الضغوط على الناس، أو إنه يؤذيهم من حيث لم يرد الإيذاء.
فلازم يتعامل مع الناس بطريقة متوازنة قبولًا وبذلًا؛ يعني أنا وأنا بتعامل مع الناس لازم أبقى حسيسة، أتعامل مع الناس بطريقة كويسة، أختار ألفاظي {**وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنزَغُ بَيْنَهُمْ**} [الإسراء: 53]، لازم مكونش فضولي زي ما النبي صلى الله عليه وسلم قال: **"من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه"**، لا آخذ شيئًا من أحد بسيف الحياء، لا كلمة ولا معلومة ولا أي شيء...
يعني متجيش تحرجي حد علشان تاخدي منه حاجة، تحرجي حد علشان تطلعي منه معلومة أو كده.
أخليني في نفسي أكثر، أشوف أنا مميزاتي إيه وأنميها وأطورها وأركز على نفسي، محاولش أقلد حد في شيء ممكن ميكونش ده الباب المفتوح لي، ممكن يكون الباب المفتوح لي حاجة تانية خالص!

فالإنسان بيتعب جدًّا في المقارنات بينه وبين الناس، يفضل يقارن بينه وبين فلان، فلانة مثلًا ذكية في الرياضيات، وأنا مثلًا مش زيها، أصل هي جابت كذا في الثانوية العامة وأنا مجبتش، أصل هي دخلت الجامعة الفلانية وأنا معملتش، حتى لو مش على سبيل الحسد ولا طلب زوال النعمة، مجرد المقارنة دي متعبة...

فأنت خليكِ في حالك، كوني نفسك، حاولي تشوفي مميزاتك وتنميها، حاولي تكوني شخصية مستقلة بتطوري نفسك بطريقة كويسة .. فلانة نفع طريقة معينة مع زوجها مش شرط ينفع معاكِ أنت مع زوجك، فلانة مع ولادها مش شرط ينفع معاكِ أنتِ مع ولادك، أنتِ بتحاولي تاخدي ما ينفعك وتستعمليه، متحاوليش تتدخلي في حيوات الناس وتقلديهم أو تعملي زيهم، أو تشوفي إيه اللي هم بيعملوه عشان تعملي زيه، أو تشوفي هما اشتروا إيه عشان تشتري زيه...

آه الشرع فيه أمور زي مثلًا المهر "مهر المِثل"، بس دي بتكون حاجات معروفة أو متعارف عليها، مش مثلًا أروح أسأل كل واحدة صاحبتي أنت مهرك كام؟ أنت شبكتك بأد إيه؟ أنت جبتيها منين؟ أنت مش عارفة إيه! لأن فيه بعض الناس ممكن تقبله، وفيه بعض الناس لن تقبله... فعلى الأقل متسأليش إلا لو أنت عارفة إن اللى قدامك هيقبله.



الزهد والورع

النهاردة مش هنتناول تصحيح المفهوم أوي بقدر ما هنتناول حاجتين مهمين جدًّا:

الحاجة الأولى: التأثير النفسي للمفهوم الصحيح على نفوسنا.

والفرق بينه وبين التأثير السيئ للمفهوم الغلط على نفسنا.

زي ما عملنا في مسألة الصبر مع الكبت مثلًا، أو العفو مع الكبت، التوازن في التعامل مع الناس مع الكبت، وجهاد النفس على ترك المعاصي والفرق بينه وبين الكبت.

●●

احنا اتكلمنا في آخر المحاضرة اللي فاتت إن كلامنا المرة دي على الزهد السني والبدعي، وأثر إن الإنسان يكون معندوش خالص مفهوم الزهد السني الصحيح.

خلونا نقول لما نيجي نتكلم على مفاهيم زي الورع، وزي الزهد، وزي الإيثار(إني أؤثر حد بحظي مثلًا أو أعطي حد حاجة أنا بحبها أو مثلًا الصدقة بما نحب)؛ كل المفاهيم دي لها أثر ممتاز على النفس لو احنا طبقنا الحاجات دي من باب إن احنا بنربي أنفسنا.

الإسلام دين اهتم جدًّا إن الإنسان يعمل control على نفسه بس بطريقة معقولة ومتزنة؛ يعني احنا عندنا طول السنة الشهوات اللي هي الأكل والشرب والكلام ده إنك تصرفيها بالحلال، تاكلي وتشربي، والجماع للزوج والزوجة مثلًا، والكلام ده مباح طول السنة، بنيجي شهر واحد في السنة تمتنعي عن الحاجات دي، لكن في وقت معين من اليوم (من الفجر للمغرب)،

وهو شهر واحد فى ١٢ شهر...

يبقى أنت عندك ١١ شهر أنت براحتك فيهم، وعندك شهر واحد بس من ١٢، وعندك فخلال الشهر ده مش ال ٢٤ ساعة، لأ، أنت عندك جزء من اليوم (النهار)، لكن الليل أُحلت النساء للأزواج، والأكل والشرب والكلام ده كله...

فبيكون ده نوع من التربية إنك تخرجي من إِلف العوايد بتاعتك اللي أنتِ ماشية عليها طول السنة لكنف العبادات.

ليه؟

علشان ما يكونش لحد سيطرة عليكِ بسيطرة الشهوة، بإنك تكوني مكسورة وأسيرة وعبدة وجارية لشهوة من شهوات النفس، حتى لو كانت الشهوات دي من الشهوات الأساسية اللي بنحتاجها كل يوم.

نفس الشيء: الورع.

الورع ده مفهوم متعلق بإني أولًا أترك الحرام، أتورع عن الحرام، ثم أتورع عن المكروهات قدر استطاعتي، لأنه فيه مكروهات هتحل لي باحتياجي لها، وفيه مكروهات مش هقدر أسيبها، فربنا سبحانه وتعالى من رحمته بنا أنه جعلها مكروهة فقط؛ يعني في تركها أجر وفي العمل بها مفيش علينا وزر، لكن الأفضل إنك تسيبيها علشان تاخدي الأجر ده.

فأنتِ بتحاولي، بتجاهدي نفسك...

دي مساحة الجهاد؛ لأن المحرمات قليلة، وهتركها كلها بالكلية، ده أول ورع مطلوب وواجب علينا إن احنا نعمله.

هنيجي في الزهد تخشي في مفهوم تاني خالص:

اللي هو مفهوم ترك المباحات، لكن مش ترك بدعي، يعني مش ترك معناه إني أشدد على نفسي أو أقهر نفسي، أو إني أترك احتياجات أساسية يومية عندي يضرني تركها زي مثلًا إني أترك الأكل والشرب المباح علشان أقول أنا زاهدة!

لأ، أنتِ بتلعبي في مجال المباحات بحيث إنك تعملي حاجتين:

أول شيء: تدربي نفسك على أن نفسك متكونش أسيرة لهذه المباحات، حتى لو كانت مباحة وموجودة ومتوفرة.

الحاجة الثانية: مش مقصود بممارسة الزهد إنك تتركي الشيء؛ يعني مش مقصود إن الإنسان ينخلع من المال، أو يترك الزواج، مش ده المقصود من الزهد!

إنما المقصود من الزهد إخراج الأمور المباحة دي من القلب، بحيث إنها تكون في إيدك بتستخدميها، لو راحت أنتِ عندك قدرة إنك تعيشي بدونها، **ليه؟** لأن الدنيا دار ابتلاء، ده الأساس في المسألة: إن الدنيا دار ابتلاء.

طيب لما نيجي نحول ترك المباحات إلى أنك توجبي على نفسك ترك المباح...

مثلًا: جبلت المرأة على إنها بتحب الزينة، فتيجي أنتِ تروحي محرمة على نفسك الزينة (الزينة طبعًا في البيت أو الزينة المباحة)!

أو توجبي على نفسك شيئًا لم يوجبه الله عز وجل عليك بتشديد!

مجال ترك المباحات ده مجال تربية واسع، ياخد منك وقت طويل، وياخد منك تدرج كبير، وياخد من كل إنسان قدرته و طاقته، بحيث إننا بنرتقي وبنمشي فيها واحدة واحدة...

لو قفزنا قفزات شديدة أوي، أو أجبرتِ نفسك على وضع مش بتاعك حاليًّا، أو حاولتِ تقلدي حد في شيء هو يطيقه وأنت لا تطيقينه، ده هو اللي بنسميه الحاجة البدعية، ده بيكون أثره عليك سلبيًّا، وحش جدًّا!

لكن لو أنت ماشية بتدرج صحيح؛ يعني أنا دلوقتي بحب الطعام و الشراب جدًّا، بحب آكل وأشرب، مفيش أي مشكلة {**قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ**} [الأعراف: 32]، أنا هاكل وأشرب و أستمتع بالأكل والشرب، لكن في نفس الوقت هاجي في رمضان هصوم...

طبعًا ده داخل فيه أنك تتورعي عن الحرام، ده لازم طبعًا أنك تتركي الأكل والشرب والجماع المباح في شهر رمضان، ده واجب، الصيام واجب، لكني سأستحضر معنى أني بربي نفسي على التروك دي، أنني مش مستعبدة للأكل والشرب...

أيوة هي حاجة شاقة، ماشي مفيش مشكلة.

هاجي مثلًا في شوال، أنا واخدة بمذهب أن صيام الست من شوال سنة، هقضي طبعًا اللي علي لو علي حاجة، وهصوم ستة مثلًا من شوال إذا قدرت.

هاجي في العشرة بتوع ذي الحجة أتسنن بإني أصوم فيهم، أو لو حتى يوم عرفات.

هاجي في محرم أصوم يا إما التاسع والعاشر أو العاشر والحادي عشر.

هاجي بقى خلال السنة أحاول مثلًا لو أنا صحتي تسمح بحاجة زي كده أصوم الإثنين والخميس...

طبعًا لازم أبقى مراعية صحتي، مينفعش يكون عندي أنيميا وأصوم، يبقى أنا كده بضر نفسي ومش مستحضرة معنى الزهد اللي بنتكلم فيه أو أني أربي نفسي على أن الأكل ميستعبدنيش، لكني هنا في الحالة دي بضر نفسي...

يبقى مجيش وأنا عندي أنيميا أقول إني هصوم ، أو وأنا عارفة أن الصوم يضرني، أو أنا مثلًا متزوجة وزوجي رافض إني أصوم السنن دي لأنه مثلًا محتاجني فأروح أصوم بدون إذنه!

يبقى أنا كده بتصرف تصرفات غلط، وأثرها النفسي علي أصلًا غلط، هي أصلًا من الناحية الشرعية مش مضبوطة.

إذن لما آجي أستخدم مفهوم الزهد الصحيح بيكون ده أثره على نفسي أني أُخْرِجُ نفسي من عبودية الأشياء، ده بيكون الهدف التربوي اللي أنا بمشي فيه.

مش بس في الأكل والشرب، أنا ضربت الأكل والشرب كمثال، لكن طريقة أي حاجة أنت بتحبيها أوي، مباح لك تستخدميها، ومباح لك حتى ولو أنت عايزة تبقى زاهدة فيها، أو أنها تبقى في إيديك وتخرجيها من قلبك؛ ده بيكون بتدرج منضبط، مجيش أنا مثلًا بحب زوجي أو بحب أولادي وآجي أقول أنا عايزة أزهد فيهم! ده مفهوم بدعي، مفهوم غلط، دي محبة طبيعية مباحة ومطلوبة عشان تقدري تعيشي أصلًا، لكن أنت بتشوفي القدر اللي هو: لا أعصي ربنا بسبب أولادي، لا أسرق مثلًا عشان أأكلهم وأشربهم، معملش حاجة حرام عشان أسعد ولادي مثلًا، لا يجبروني إني أقعد أسمع موسيقى أو أتفرج على أفلام غلط علشان أكون معهم، ده الغلط، أو إني أوافق إن بنتي تخرج من غير حجاب، أو أكون فرحانة بها كده عشان أنا بحبها فعايزة أسعدها مثلا بالغلط!

لكني بحبهم، أستمتع بحبي لهم وكل شيء، ومفيش أي إشكال، ومش مطلوب منك تزهدي في أولادك لأنه مش هيبقى طبيعي، الحياة مش هتستقيم كده...

ده مثال عشان تفهمي أنه مجيش أبوظ المفاهيم الشرعية بأفكار غلط، أنت مش مطلوب منك تزهدي في زوجك ولا تزهدي في أولادك و لا تزهدي في حاجات أساسية تقيم صلبك!

يعني مثلًا أنا آكل أكلًا يقيم صلبي أصلًا، مجيش أقول لا أنا مش هاكل!

إذا كنت بقول لك في الصيام مثلًا لو أنتِ عندك أنيميا متجيش تقولي لا أنا هستحضر مفهوم الزهد وهصوم علشان أنخلع من حب الأكل والشرب، وأضر نفسي بالأنيميا!

مينفعش!

ففي فرق هنا، تمام؟

طيب، في مفهوم الزهد هنا في حاجة مهمة جدًّا: مسألة إطلاق البصر والشهوات:

احنا أهالينا زمان كان العالم حولهم مقصور، مثلًا في طبقية معينة، مثلًا غالب صحابك وصحاب صحابك وكده هم دول اللي نفس مستواك المادي والاجتماعي، لكن دلوقتي الموضوع بقى مفتوح أوي أوي أوي، أنت عندك على وسائل التواصل الاجتماعي بتشوفي مثلًا عروض فظيعة، على طول بتظهر لك إعلانات على اليوتيوب، على كذا...

بقت حاجات مبهرة جدًّا، سواء في اللبس، سواء في المتاع بتاع الدنيا، الأثاث (الفراش، النيش، السفرة، السجاد، الستاير، والحلل، والمطبخ، والبوتاجاز)...

حاجات طبعًا مُبهرة جدًّا جدًّا، تمام؟

أنا هنا مش بتكلم في أنك لما تيجي تتزوجي تقولي أنا هتنازل عن النيش أو بعمل الحملات دي!

أنا مش تبع الحملات دي ولا أصلًا مقتنعة بالكلام ده، أنا شايفة إنه الأعراف تمشي عادية...

أنا هنا بتكلم في نقطة ثانية خالص، بتكلم في نقطة إنه الدنيا بقت مفتوحة أوي قدامك، إنك دايمًا شايفاها، ممكن تكون الفلوس اللي في يديك متقدريش تشتري بها كل حاجة أنتِ شايفاها ومبهورة بها؛ أنواع الموبايلات، أنواع كل حاجة، الجِزم، ماركات، مش عارفة، إيه كل حاجة...

فغض البصر هنا {**وَلا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا**} بيحفظ عليك قلبك بأنك متكونيش دايمًا متابعة الحاجات دي بصورة مَرَضيّة، بصورة تخليكِ شخص استهلاكي لدرجة إنك ممكن تثقلي على نفسك أو تثقلي على زوجك لأنك عاوزة وعاوزة وعاوزة!

حتى في مسائل المدارس، إن أنا عايزة أدَخّل ولادي مدارس كذا وكذا، أصل صاحبتي، أصل كذا، أصل شفتهم على مواقع التواصل، فترهقي نفسك وترهقي قلبك ويكون ده من أسباب أن لا يكون عندنا توازن نفسي!

لأن أنا دايمًا عيني شايفة أكثر من قدرتي المادية وقدرتي إني أصرف أو أنفق وأجيب الكلام ده، حتى في صنوف الطعام والشراب والكلام ده كله...

فلازم يكون عندي مفهوم غض البصر والزهد السني الصحيح، علشان مبقاش أسيرة دايمًا إن أنا عاوزة وعاوزة، لأ، متقضيش وقت طويل قدام الإعلانات دي تأسرك وتخليكِ عبدة لها!

هم بيسيطروا على المسلمين للأسف الشديد من هذه الناحية...

أنت لو جيتي تتأملي الغرب لا يتفوق بأنه استهلاكي، أو إنه بيصرف مصاريف في البهرجة وعيشة الرفاهية الشديدة!

لكن هم يتطورون بالعلم نفسه، بيتعلموا!

هم عندهم ولع أو شغف بالعلم وصّلهم لكده، عندهم علماء، عندهم ميزانيات للبحث العلمي، عندهم تشجيع للبحث العلمي، عندهم دراسة ومدارس كويسة، وعندهم وعندهم...

ويجوا لما يتطوروا أو يطوروا حاجات كدة وسلع بيطرحوها في الأسواق الاستهلاكية، اللي هي الدول اللي زينا! إن احنا أسرى وعبيد عند الحاجات الرفاهية دي!

فلازم يكون في نوع من الوعي والمقاومة للكلام ده، متكونيش أسيرة له، لكن مش بطريقة بدعية، متجيش على صحتك أو حاجاتك الأساسية، وإنما ربي نفسك، كل واحد بالعبادات بيكون له طريقة معينة باستحضار المفاهيم دي إنه يربي نفسه على إنه ميكونش أسير للبهرجة دي، لا يطلق بصره وشهواته (كلما اشتهيت أشتري)، لأ!

ممكن أشتهي في مرات وأشتري علشان أنا فعلًا محتاجة، وعلشان فعلًا دي هستخدمها، لكن مش كل شهوة قدامي أو فلانة اشترت حاجة، أو علانة جابت شيء فأنا أروح أعمل زيها لمجرد إني أُشبِع شهوة شراء، أو شهوة نظر (شفته وانبهرت به)...

أنت تدخلي المحل تشوفي عشر فساتين كلهم مبهرين، ميزانيتك لا تسمح إلا بإنك تشتري واحد، اشتري الواحد لكن ما يبقاش عندك دايمًا تسخُّط، ودايمًا نظرة إنه عاوزة وعاوزة ومش راضية عن اللي في يديّ نتيجة إنه عندي إطلاق بصر، وعندي انبهار بالدنيا جدًّا ومعنديش أدنى فكر أو مفهوم إنه الزهد ده حاجة مفروض تكون في حياتي علشان أنا أعيش مرتاحة وأعيش سوية النفس.

لكن أبقى كدة مُطلِقة بصري ومبهورة بكذا، وعربية كذا، أضطر أروح آخذ قرض من البنك علشان أشتري العربية! وأصل العربية كذا، هشتري عربية أغلى، لا أنا عايزة عربية أفضل وأفضل، وممكن تكون الفروق بسيطة.

والموبايلات نفس الشيء، هشتري موبايل غالي جدًّا مع إنه ممكن أعيش بموبايل أقل منه، فأُثقل على نفسي وأُثقل على اللي يصرف علي، ولو أنا بشتغل حتى، يبقى أنا بضيع فلوسي ونفقاتي في حاجات ممكن أستغني عنها في الحياة، ولما ألهث وراءها بالطريقة دي، ده شيء لا يدل على نفس سوية...

فلازم نبقى مستحضرين الحاجات دي، لما نجي نفكر في إنه احنا نزهد أو نتورع عن المكروهات مثلًا، أو عمّا هو خلاف الأَوْلى، أو نزهد في مباحات، فضول مباحات مش مؤثرة جدًّا في حياتي، أبتدي أدرب نفسي في الحاجات الزايدة عن احتياجي، على الأقل يوم ويوم، مرة و مرة.

احنا لما نيجي نتكلم أنه مثلًا محتاجين إن الشباب والأطفال يخرجوا للخلاء، يخرجوا للمناطق اللي ميستخدموش فيها الإلكترونيات، ويخيِّموا مثلًا، أو إنهم يعملوا أنشطة تكون بعيدة عن الحضارة الزائفة اللي احنا عايشينها، فده نوع من استحضار إنهم ميكونوش أسرى وعبيد لتكنولوجيا ممكن بتضر المخ أكثر مما بتفيد.

كل المعاني دي محتاجة منا وعي كبير جدًّا عشان نفوسنا تكون سويَّة...

كذلك مع أولادنا، مش معقولة مثلًا مجرد ما تبدأ تقعد البنت ست شهور أبتدي أرميلها موبايلي!

البنت تبقى سنة ونصف تشتري لها تاب، وبعدين نيجي نشتكي من إن الأطفال بقى عندهم توحد وبقى في إشكال كبير في النطق عند الأطفال، وظهرت لنا مشاكل لم تكن موجودة قبل ذلك!

مهو بسبب إن المفاهيم الشرعية بتاعة الزهد مش موجودة، أنا أهم حاجة عندي إني هرمي لهم الموبايلات والتابات عشان أنا أقعد أشيِّت مع أصحابي أو كده!

مينفعش!

مينفعش أفضل أضغط نفسي بديون وقروض، وممكن كمان أخش في حرام بأخذ قرض ربوي عشان أشتري بوتجاز أو أشتري مثلًا شقة أوسع وأحط فيها سيراميك معرفش إيه!

لأ سيراميك مينفعش، دلوقتي في أنواع كذا وكذا، عايزة أبقى زي فلانة وزي علَّانة وزي كذا... ما ينفعش!

لازم يكون في نوع من التوازن في الطلبات، مبقاش بلهث مع شهواتي الدنيوية بدون أي ضبط ولا ربط، لكن مطلِقة للشهوة كده، أي حاجة أنا عاوزاها ألهث وراها وأنسى نصيبي من الآخرة.

يعني أنتِ خدي نصيبك من الدنيا، ابدئي بسد احتياجاتك، وابدئي بتربية نفسك...

لازم يكون في ذهني كده إنِّي بربي نفسي.

طبعًا كل واحد وقدرته زي ما بنقول، لكن يكون بتدرج سليم وسوي، بدون تحريم على النفس، لكن بتربية النفس، بأخذ النفس حبة في حبة.

فمكونش أنا أسيرة ولا مُستعبدة لشيء من الأشياء اللي موجودة في الدنيا دي.

طبعًا قضية الإلكترونيات والأفلام والأنمي والكلام ده احنا اتفقنا إنه هيكون إن شاء الله لها حلقة خاصة[8] نتكلم فيها باستفاضة شوية عن الموضوع ده.

الخلاصة:

اخرجي من حيز شهوات نفسك بتربية متدرجة سليمة وسديدة،

ازهدي... مش بقول لك ميبقاش معك فلوس، أو متشتغليش عشان ميبقاش معك فلوس، أو قولي لزوجك مثلًا سيب شغلك وتعال نروح نعيش في الجامع! لأ، ولا بقول لك روحي اطلعي الصحراء عيشي في الصحراء!

لكن بقول لك انخلعي شوية من الدنيا اللي احنا بنلهث وراها وبنجري وراها علشان نشبع فقط شوية شهوات .. أصلًا الشهوات دي متعتها بتزول بعدها بساعة، ثم نتساءل احنا ليه مش مستمتعين؟ ليه فاقدين الشغف؟ ليه دايمًا عندنا اكتئاب؟ ليه كذا وليه كذا!

لأن أنا دايمًا متطلعة لحاجات، يدي مش قادرة تطول كل اللي عيني شايفاه...

تمام؟



[8] سلسلة حلقات (معركة الوعي).

الفرق بين الثقة في النفس والعجب

ليه مفهوم الثقة في النفس ساعات ممكن يكون للبعض ملحوظة عليه أو يعترض عليه ويقول لك لا تثقي بنفسك، خلي ثقتك في الله؟

وإيه المصطلح الصحيح لكلمة الثقة في النفس؟

لو أنا أقصد بقولي لك (خلي عندك ثقة في نفسك) إنك تكتشفي مواهبك، وإنك تعرفي مواهبك دي عبارة عن إيه؛ أنا عندي مميزات: (١)...، (٢)...، (٣)...، (٤)... ده مقبول شرعًا، ولازم أصلًا كل إنسان يعرف هو إيه مميزاته وينميها ويطوّرها، يعني يبقى عارفها، مش مطلوب منك التواضع الزائف، أو إني آجي أنكر نعمة ربنا سبحانه وتعالى عليّ في إنه أعطاني المواهب الجميلة دي.

لو أنا ذكية، لو أنا عندي قدرة على إني أشتغل مثلًا شغل البيت بطريقة كويّسة أو إني أرتب كذا، أو أنا لي موهبة مثلًا في الرسم، أو لي موهبة في هندسة الديكور، أو لي موهبة في الطبيخ...

مجيش أقول: (أنا مبعرفش أطبخ، أنا والله على قد حالي، أصْل...) عشان قال يعني أنا كده متواضعة!

أو (لا لا والله ذكية إيه! أنا مش ذكية ولا حاجة)!

قال يعني أنا كده متواضعة!

لأ، أنتِ كده مش متواضعة؛ لأن الذكاء ده أصلًا أنتِ لم تخلقيه في نفسك، ولا قدرتك إنك ترسمي دي خلقتيها في نفسك، ده فضل من ربنا سبحانه وتعالى عليكِ.

فأنتِ بتعرفي مواهبك عشان تنمّيها، وعلشان تطوريها، وعلشان تستغليها في خدمة مجتمعك وخدمة دينك؛ دي مفيهاش أدنى مشكلة، ولا مطلوب منك تتظاهري بالتواضع بإنك تنكريها؛ لأن أصلًا ده حاجة من اثنتين:

• إمّا أنتِ كده مش هتستغلي المواهب دي ويبقى احنا كده أهدرنا موارد بشرية قوية جدًّا جدًّا في مجتمعنا الإسلامي.

• أو إنك بتتصنَّعي التواضع وأنتِ من جواكِ عارفة مواهبك دي، وتتصنعي شيئًا هوَ مش فيكِ.

ويبقى إنتِ كده لكِ وجهان؛ وجه ظاهر للناس (قال يعني أنا كده متواضعة وبتاع، وأنا يا جماعة معنديش ومش عارفة إيه)، وجواكِ عارفة عندي وعندي وعندي فينشأ داء العُجب، وهو الداء اللي بتهربي منه!

لو أنت فرضًا فاكرة إنك بتهربي منه لمّا بتظهري التواضع للناس وبتقولي لهم: (أنا معنديش وأنا مش كذا، وأنا لا لا لا، أنا مش ذكية ولا حاجة، أنا واللهِ مش عارفة إيه)، قال يعني كده بقيتِ مش عندك عُجب!

لأ أنتِ من جواكِ عارفة إنك ذكية، أو أنتِ من جواكِ عارفة إنه عندك موهبة الرسم؛ فده مش تواضع ولا حاجة.

التواضع:

إنه أنا عارفة موهبتي، أنا عارفة إنّي ذكية، لكنّي عارفة إن كوني ذكية لا يُغني عني من الله شيئًا إلّا لو استغليته فيما يُرضي الله سبحانه وتعالى.

إن أنا عارفة إن ذكائي ده مش أنا اللي خلقته، الله سبحانه وتعالى اللي خلقه.

ولو أنا ركنت لذكائي أُخذل، لكنّي هستغل ذكائي مستعينة بالله.

ممكن أكون قوية في بدني وممكن أُخذل، لكن ده هِبة من الله سبحانه وتعالى هستغلّها في طاعة الله عزَّ وجل، وفي خدمة ديني وبيتي وإخواني المسلمين، وفي نفس الوقت أنا عارفة من جوايا ومن برَّايا، بقولها بلساني وهي في قلبي: إن ده محض فضل ومنّة من الله سبحانه وتعالى عليّ.

وبكده أكون أنا عارفة قدر نفسي إن أنا كل المهارات اللي عندي دي، والمواهب اللي عندي، والمميزات اللي فيّ؛ دي حاجات مخلوقة ممكن تروح وممكن تيجي؛ وجودها

ابتلاء لي بالنعمة، وذهابها -والعياذ بالله، ربنا سبحانه وتعالى يا رب يمنحنا ولا يمتحنا- هي ابتلاء بالبلاء أو بشيء يضايقنا في الدنيا، لأن الدنيا دار ابتلاء.

وأعرف قدر نفسي فلا أركن للمواهب دي، ولكن أستخدمها مستعينة بالله عزّ وجل.

فكده يبقى أنا واثقة في الله عزّ وجل.

ممكن أستخدم مصطلح (ثقي في نفسك) علشان خاطر أدل عليها مفيش فيها إشكال، لكن تكراره فعلًا أحيانًا بيخلينا نركن لمواهبنا ونفسنا وقدراتنا وننسى المُنعم ربنا سبحانه وتعالى، وننسى إن ربنا سبحانه وتعالى هو اللي وهبنا هذه الأشياء ونحس أنه يتضخم جوانا نفسنا.

فأنتِ بس محتاجة إنك تلاحظي وتدركي إن اللي عندك ده اعترفي به، واستغليه واستخدميه، لكن هو محض فضل من الله سبحانه وتعالى، وتدركي مَن نحن ومَن هو الله عزّ وجل، فيبقى دايمًا على قدر ما أنتِ هيبقى في ذهنك **الله،** على قدر ما أنتِ تحسي فعلًا بالتواضع الحقيقي مش التواضع الزائف، وهيكون ساعتها ثقتك في نفسك عبارة عن: عارفة مواهبي وبستغلها وبستخدمها.

فمكونش (امشي رافعة راسك وحاسة بنفسك وشايفة نفسك...)، لأ، لكنِّي أنا عارفة إمكانياتي آه، وعارفة إن عندي واحد اتنين تلاتة عشرة، وأنا بستغلها ثقةً في الله عزّ وجل؛ فينشأ عن معرفتك بقدر نفسك وقدر مولاكِ سبحانه وتعالى إن احنا نتعامل بتواضع مع الناس.

أنا مش هاجي أتفاخر عليكِ بإني ذكية وإنتِ غبية لأن أنا عارفة إن ده فضل من ربنا سبحانه وتعالى عليّ؛ ولو شاء الله لخذل ذكائي ده أو لم أصل للشيء.

فبالتالي أنا هستغل الذكاء ده مستعينة بالله.

طبعًا بيفلت منا، وبيجي علينا لحظات فخر، وبيجي علينا لحظات نحس بنفسنا أوي...

لكن جهادنا في الحتة دي:

إن احنا نعرف مواهبنا ونتوازن في نفس الوقت.

إن احنا لمّا نجي نستغلها أو نستخدمها لا نعلو على الخلق، ولكن نعرف قدر الله سبحانه وتعالى إنه هو الذي أعطانا هذه الأشياء، فنرضى ونستغلها مستعينين بالله وعارفين قدر نفسنا وعارفين قدر الخالق عزّ وجل.



الفرق بين الشعور بالإنجاز والفرح بالنفس.

برضو نفس الشيء؛ أنا لمّا بحس بالإنجاز ده يؤثر في نفسيّتي تأثيرًا طيبًا، إني أحس بالإنجاز ده مستحضرة فيه إن ربنا سبحانه وتعالى وفقني، إن ربنا سبحانه وتعالى يسَّر لي أموري، إن ربنا سبحانه وتعالى هو صاحب الفضل والمنّة عليّ في هذه المسألة، سواء كانت هذه المسألة دينية أو دنيوية...

يعني أنتِ تحجّبتِ ده بفضل الله سبحانه وتعالى {**قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ**} [يونس: 58]؛ سواء في مال، أو في أي شيء أنتِ نلتيه.

أيوة أنتِ أخذتِ بأسبابٍ وعملتِ، لكن ممكن كنت آخذ بالأسباب دي ولا أُوَفّق، لكن الله سبحانه وتعالى وفّقني، الله سبحانه وتعالى أعطاني؛ فأعترف لله سبحانه وتعالى بالنعمة وأفرح، مفيش فيها أي مشكلة، بس أنا عيني وأنا فرحانة على إن المُنعم هو الله، وإنّي أنا وُفِّقت من الله سبحانه وتعالى، فالمزيج ده بيديكِ سَمت كده جميل أوي، سَمت من التواضع، سَمت من الهدوء، إنك بتكوني مطمئنة، خشوع، بيكون في راحة نفسية، مش بتكوني متفرعَنَة، مش بتكوني فرحانة بنفسك، وفي نفس الوقت مش بتكوني خاسفة بنفسك الأرض ومش عايزة تفرحي بأي إنجاز ورافضة تمامًا إنك تحسي بأي حاجة؛ ما أصل أنا كده هبقى معجبة بنفسي، أصل أنا مش عارفة إيه، لأ!

أنت هتفرحي وتتبسطي وتتقبلي المشاعر الطبيعية دي بطريقة سوية ومضبوطة، وفي نفس الوقت هتنسبي النعمة لله سبحانه وتعالى، وتستمتعي وأنت عارفة قدر نفسك وقدر الله عز وجل، وأنه أعطاك وإنك واحدة من ناس كثيرة جدًّا الله سبحانه وتعالى بيعطيهم كل يوم وبيوفقهم كل يوم، وأنه لو شاء الله عز وجل لما وفقنا، وكان ممكن نكون من الناس اللي لم يوفقوا في هذه المسألة أو لم يوفقوا في المسألة الفلانية أو المسألة العلانية، فنحمد ربنا سبحانه وتعالى.

علشان كده احنا أُمرنا لو شفتي مبتلى إنك تقولي: **"الحمد لله الذي عافاني مما ابتلى به كثيرًا من الناس، وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلًا"**.

طبعا مش بتروحي تقولي الكلام ده في وجه حد مبتلى، أنت بتقوليه في سرك حتى لو كان الابتلاء ده في دنيا أو في دين، أنت بتقولي الكلام ده بحيث إنك تتذكري إن اللي أنعم عليك بالدين أو اللي أنعم عليك بالدنيا هو الله عز وجل، ولو أنت من أهل الابتلاء في حاجة من الحاجات دي، يبقى أنت عليك إنك تحاولي تشوفي فين الخلل وفين الإشكال، المميزات اللي عندي مثلًا وفين الإشكال اللي أدى إني مقدرش أستغل الكلام ده، وأحاول أعالج وأجاهد نفسي{**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ**} [العنكبوت: 69] باستحضار معاني الصبر ومعاني الجهاد والمثابرة والمصابرة، وإني أثق في الله عز وجل، وإني أستعين بالله سبحانه وتعالى، وأستغل المواهب دي كلها، ولما أنجز أحس بالإنجاز.

وآخر شيء مهم إننا نعرفه علشان ما تكونيش متخيلة إن الإنجاز اللى بتكلم عليه ده حاجة كبيرة جدًّا أحققها!

ممكن تكون إنجازاتك اليومية الصغيرة من أسباب فرحك وسعادتك خلال النهار، وإنك تكوني في حالة نفسية سوية ومنتعشة خلال النهار.

مثلًا أنتِ دلوقتي حققتِ إنك قرأتِ الجزء، ما تقوليش إيه ده، ده جزء!

اه طبعًا ولو قرأتِ كل يوم القرآن ١٠ مرات شوفي حاجة فظيعة جدا...

كنا نسمع إن من العلماء من له ختمة بالنهار وختمة بالليل، مش ١٠ مرات ولا حاجة...

يعني أنا لو فرضت إنك قدرتِ تكوني زيهم وختمتِ ختمة بالنهار وختمة بالليل، وأنا عارفة إنه لا أنا ولا أنتم هنعمل حاجة زي كده، يمكن يكون فينا حد مبارك الله أعلم، بس لو فرضنا إن احنا عملنا كده، فاحنا ما عملناش حاجة في جنب الله عز وجل! لم نوفِّ أي نعمة من نعم الله عز وجل، وهنفضل مقصرين مهما عملنا.

لكن احنا بنعمل القليل وبنقول يا رب دي قدرتنا، فتقبل منا، يا رب إن لم نكن أهلًا لرحمتك فرحمتك أهل لأن تصل إلينا، يا رب احنا بنتقرب إليك وبنسعى لرضاك فاقبلنا يا رب وافتح لنا أبواب رحمتك....

وربنا سبحانه وتعالى شكور، بتعملي الشيء القليل، وربنا سبحانه وتعالى بيضاعفه عنده سبحانه وتعالى وبيقبله وبيشكرك عليه، وهو أصلًا اللي قدرك عليه، أنت بتقولي:{**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ**}؛ يعني فعلًا لولا الله سبحانه وتعالى مكنّاش قدرنا نعمل أي شيء أصلًا.

لكن الإنجازات الصغيرة عملتِ الجزء، الجزء ده آه هو مثلًا أدنى شيء ممكن يتعمل، ومع ذلك مثلًا مشقة كبيرة جدًّا، وبنحاول وبنجاهد نفسنا علشان تقدري تعملي الجزء، لكن لما تنهيه تحسي بالإنجاز وتفرحي بنعمة ربنا سبحانه وتعالى عليك، وتقولي: يا رب ثبتنا، أدومها وإن قل، **"أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل"**.

تقولي مثلًا ذِكر أو تذكري الله سبحانه وتعالى، افرحي بالإنجاز ده لأنك عملتي شيء جميل، تقولي أذكار الصباح، قدرتِ تعملي أذكار المساء...

حتى إنك تعملي طبخة حلوة، إنك تعملي أي شيء علشان تكوني دايمًا في حالة نفسية تعينك على إنك تزيدي.

ما هو أنا لو أحبطت نفسي وجلدتها ومحسيتش إني بعمل أي إنجاز خلال نهاري، هاجي اليوم اللي بعده متحطمة مش هقدر أعمل أي حاجة!

أصلًا لما بفكر أن الإنجازات دي فضل من ربنا سبحانه وتعالى وأستحضر ده باخد أجر، فأنت لما تفكري بالطريقة دي بيبقى عندك عداد حسنات بتعدي به، وعندك في نفس الوقت نفسية منتعشة، وبتحاولي تعملي الحاجة الكويسة وتزودي.

لكن أنا لما بفكر بطريقة سلبية، بفكر إني مأنجزتش حاجة، معملتش حاجة خالص طول النهار، وتيجي مثلًا تعددي أنت عملتِ وعملتِ وعملتِ وعملتِ؛ في الحالة دي أنت بتحسي إن أنت كده بتظلمي نفسك!

لو أنت أصلًا فكرتِ بطريقة سوية هتعرفي أنك بتظلمي نفسك، فبتحسي دايمًا بالإحباط، دايمًا عندك إحباط، دايمًا عندك شعور إنك معملتيش حاجة وما حققتيش حاجة!

لأ، صدقيني أنت كل يوم بيمر عليك إنجاز أصلًا ☺

كل يوم بيمر علينا قدرتِ فيه تعملي مثلًا طبيخك، قدرتِ تكنسي بيتك، قدرتِ تعملي حاجة ساعدتِ مامتك، ساعدتِ مسكين...

كل يوم يكون لك إنجاز ولو صغير جدًّا تحسي فيه برحمة ربنا سبحانه وتعالى بك، وبفضل الله عليك، وتحسي به إن عندك مميزات وعندك هدف تعيشي به في الحياة، وتمارسي الأعمال اللي ممكن تحققي بها إنجازات تحسسك بشيء من الاتزان النفسي، وتستوعبي المفهوم ده كويس...



أنا بفترض إن كل المفاهيم دي والفروق ما بينها أنت بس بتاخدي منها ال concept أو بتاخدي المبدأ العام، وبتلاقي نفسك خلاص أنت فاهمة الكلام ده وفاهمة ازاي تفرقي، ويبقى عندك في ذهنك: الشعور ده شعور سوي ولَّا شعور مش سوي...

مينفعش إنك لو سمعتِ محاضرة عن الزهد أو غيره تستقبليها بإنك تمنعي نفسك من الأكل، أو تقعدي تؤنبي نفسك إنك بتاكلي وتشربي، أو إنك لو أكلتِ حاجة وأنت عارفة إنه فيه فقراء مسلمين وإنه فيه بلاءات المسلمين تقعدي تؤنبي نفسك إنك أصلًا بتاكلي وتشربي، بحيث إنك تضري نفسك ومش هتنفعي غيرك أصلًا!

لكن أنت بتتزني في الأفكار دي، وشعورك بسائر المسلمين وتلاحمك مع المسلمين واللي ما عندوش النعمة اللي عندك إنك:

تدعي لهم، إنك تساعدي على قدر استطاعتك، إنك تحاولي...

ده بيحتاج منك إنك تقدري، يعني إنك أصلا تكوني قادرة تشيلي نفسك علشان تشيلي غيرك.

وإلا لو أنا مبعرفش أعوم هيفيد إيه اللي بيغرق إني قاعدة على الشط عمالة أبكي!

ممكن يكون ده مشاركة إنسانية طيبة وكل شيء، لكن أنا لو ذكية أروح أتعلم السباحة علشان الموضوع ما يتكررش تاني، علشان أقدر لو فيه حد قدامي بيغرق أنقذه، إني أحافظ على صحتي علشان خاطر مجيش أنا عشان أنقذ حد بيغرق آجي أشده أروح أغرق معاه.

لو أنا عندي أنيميا مقدرش أروح أتبرع بالدم لحد محتاج دم، في حين لو أنا ضابطة صحتي وما عنديش أنيميا ممكن ساعتها أساهم وأساعد حد محتاجني.

نفس الكلام لما بنتكلم على الزهد، مش معناه إنك تكوني فقيرة معندكيش فلوس وتتعمدي ذلك، لكن أنا هقدر يكون عندي إيثار لما يكون عندي المال وبحبه، وهدِّيه لحد محتاجه... مش كله، لكن الجزء اللي يعيشني هاخده والجزء اللي أقدر أتبرع به هتبرع به.

إني أكون بحب الشوكولاتة جدًّا مش بقول لك متكليش شوكولاتة، لكن هقول لك ممكن تجيبي لنفسك شوكولاتة و تدي منها جزء لحد بحيث إنك تعودي نفسك وتربيها على الإيثار.

●●

المفاهيم دي كلها بصفة عامة علشان المحاضرات عامة مش مقصودها الكلام الشرعي، لأن احنا عندنا بقى الداء والدواء[9]، والشروح الثانية اللي بتكمل المفاهيم دي بتفاصيلها.

---

[9] على قناة جلاء الأحزان للنساء فقط:
https://t.me/joinchat/AAAAAELZeZCDqzWGDqcZXA

إنما دلوقتي اللي احنا بنتكلم فيه إن عندك دلوقتي المبدأ العام، التفرقة ما بين المفاهيم دي بحيث إنك تبقي عارفة إيه بيضرك وإيه بينفعك.

هتغلطي؟

ممكن تغلطي طبعًا، ممكن تفكري بطريقة غلط، مفيش فيها إشكال، ولكن هيكون من السهل تغيري المفهوم الغلط، لأن خلاص أنا بقى عندي فهم إن المسائل مش جملة واحدة، مش لجة واحدة، مش كتلة على بعضها أبيض وأسود، أنا بقى عندي فهم إن النفوس فيها ألوان الطيف، وفيها درجات الرمادي والأبيض والأسود وكل شيء، فمينفعش آجي أقول يا إما أبيض يعني أنا ملاك طاهر محصلتش، أو أنا أسود فأنا شيطان محصلتش!

لأ أنت ألوان الطيف كلها.

وخذي بقى عندك المفاهيم دي مثلًا زي ضبط النفس في الغضب، وإني لما آجي أقعد أفكر إن الإسلام علمني لما أغضب أتوضأ أو أهدى...



الفرق بين الكبت وضبط النفس عند الغضب

وازاي أضبط نفسي عند الغضب.

هنتكلم عن ذكر الموت عند المتدين وعند المكتئب، والفرق بينهما.

هنتكلم عن الصدق مع النفس والوضوح من جهة، والفرق بينه وبين التحليل الممرض للنفس، أو ساعات في ناس بتعبر عنه بحاجة اسمها overthinking، يمكن أنا المصطلح بتاعي أعم شوية.

●●

<u>نبدأ الأول بمسألة الفرق بين الكبت، وبين ضبط النفس عند الغضب</u>.

الغضب ده شعور قوي، وضبط نفسي عند الغضب معناه أنه مطلوب مني إني أوقف الغضب ده وأسيطر على نفسي، والإسلام دين control على النفس...

بعض الناس تقول: طيب لما أنت تعمل كده ما أنت بتكبت نفسك، إيه المشكلة لما تفرغ توترك وغضبك وتزعق، أو تاخد حقك من اللي قدامك بطريقة الزعيق أو إنك تقفد أعصابك أو الصراخ والكلام ده؟

لكن الحقيقة كتير منا يتضايق جدًّا من ردود أفعاله، خصوصا لو كان رد الفعل ده أنه صرخ مثلًا في وجه أمه، لو صرخ في وجه أبيه، أو فقد أعصابه على حد يحبه، أو حتى أنتِ تعرضتِ إنه حد يفقد أعصابه عليكِ من موقف عملتيه، فأنتِ بتتضايقي.

طيب إيه المطلوب منا نعمله؟

احنا عايزين دلوقتي نضبط نفسنا.

طيب ليه ده ما يكونش كبت وهيولد فى الآخر انفجار؟

هو فعلًا هيكون كبت وهيولد انفجار زي ما اتفقنا كاصطلاح عام في كل المحاضرات اللي فاتت؛ لما تكوني بتصرفيه بطريقة غلط، أو بتكبتيه بطريقة غلط.

يعني لما آجي أقول إني غضبانة مثلًا من أمي، وعايزة أضبط نفسي علشان لا أنفجر فيها أو أزعق لها أو أقول كلام يجرحها أو أضايقها، المفروض الفعل ده أنا بعمله من باب البر، من باب طاعة الله سبحانه وتعالى،

من باب إني رأسي مش برأس أمي.

نفس الكلام مع حماتي...

هي حماتي مش زي أمي، الأم طبعًا عند ربنا سبحانه وتعالى لو عملنا فيها حاجة غلط ده عقوق، لكن الحماة أنت مش مطالبة حتى تتعاملي معها، لكن ده من باب الود بزوجك...

تفتكروا ممكن نعيش في بيت سوي ونكون مرتاحين كلنا مع بعض، وأنا بتعامل مع حماتي وحش وهو بيتعامل مع أمي وحش!

مش هتبقى عيشة!

فطبيعي أنتِ بتتعاملي مع الحماة كويس علشان نقدر نتعايش.

لما تكون بقى الحماة وضعها مش سوي ده خارج نطاق كلامي دلوقتي، علشان محدش ييجي يقول بس أنا حماتي بتعمل كذا، أو أنا حماتي كذا!
ده بس عشان منخرجش من المواضيع، احنا بنتكلم على الوضع السوي...

ما هو الوضع السوي ده أنا ممكن أفقد فيه أعصابي، ممكن حد يعمل حاجة تضايقني...

بخلاف لما يكون اللي قدامي شخص غير سوي وبيتصرف تصرفات مش طبيعية أصلًا، أو بيعمل حاجة مش هي العادي...

ممكن العادي إن ماما تزعق لي، ممكن العادي إن حماتي تتنرفز عليا مثلًا مرة، ممكن تعمل حركة تضايقني، ده عادي.

لكن لما تكون المواقف مواقف مش طبيعية، مواقف فيها غل، مواقف فيها حقد، مواقف فيها غيرة من مرات الابن أو مرات الابن بتغير من الحماة، غيرة مش طبيعية، مش سوية (يعني محتاجة علاج) فده خارج نطاق كلامي دلوقتي.

<u>أنا بتكلم عن إني أضبط نفسي عند الغضب اللي في الوضع السوي.</u>

الوضع غير السوي مع كوني هضبط نفسي برضو، بس هيكون فيه أمور أخرى المفروض أراعيها أو أفكر فيها.

- **أول شيء أصلًا في ضبط الغضب في الوضع السوي:**

لازم يكون عندي رغبة وإرادة إني أضبط أعصابي.

- **الشيء الثاني:**

المفروض إني أحتسب الوضع ده.

يعني أفتكر مثلًا حديث: "**ليس الشديد بالصرعة، لكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب**".

هاجي مثلًا أفكر في حديث النبي ﷺ: "**من كتم غيظًا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين يزوجه منها ما شاء**".

ففيه أمور كثيرة جدًّا هي اللي هتخليني عندي رغبة إني أضبط نفسي:

كالأجر والثواب، أو الدرجة عالية... فيه حاجة أنا عاوزاها.

فبالتالي الغضب هنا مع أنه مشاعر جارفة جدًّا، لكنها ستُحتَوى داخل بلورة تقدر تمتص طاقة الغضب الشديدة أوي اللي ممكن تؤذيني أصلًا، وتؤذي الآخرين ممن أحبهم، أو ممن أنا عاوزة أحتفظ بعلاقة كويسة معهم، أو ممن مينفعش أصلًا إني أعقهم كأمّي وأبي...

فأنا دلوقتي عاوزة أضبط نفسي:

لازم يكون عندي رغبة وعندي إرادة، وعندي سبب يُوجِد عندي الرغبة والإرادة!

طريقة تفكير مختلفة تخلي المشاعر دي تتصَرّف صح، يبقى في فتحة للعادم زي ما اتفقنا علشان يخرج منها الحرارة بتاعة الغضب دي.

ده بيفرق معي عن لما أكون حاسة بالعجز وأنا بسكت عشان أنا مش قادرة أردّ، أو أنا بسكت عشان خايفة من عواقب الفعل، لكن مش محتسبة الأجر، مش في ذهني إنه في أجر على اللي أنا هعمله ده فأصّرف رغبتي القوية جدًّا...

أنتِ عارفة مثلًا لما يجي الواحد ياخد دوا مرّ أو بلاش دوا مر، أنت ممكن تصبري على حرارة المكوى عشان تكوي شعرك، ليه؟ علشان أنا عايزة شعري جميل..

وممكن تتلسعي ولّا تختنقي عند الكوافيرة من كتر ما أنت مسيطر على مخك "أصل شعري هيبقى جميل جدًّا، أبُصّ في المراية هتبسط، فأنت متحملة!

أنت ممكن تتحملي يوم كامل عند الكوافيرة يوم فرحك، وهي عمالة تعمل في وجهك ماسكات وتحط وتشيل، وأنت قاعدة .. دي مش حاجة ظريفة أبدًا، دي مش قعدة ظريفة أبدًا، لكن أنت مستحملة الكلام ده علشان عندك هدف!

الهدف ده هو اللي منور لك، أو مخليك مرتاحة.

ممكن إنسان يتحمل مشقة كبيرة جدًّا في حاجة هو بيعملها؛ مثلًا تنظفي شقتك وتتعبي فيها أوي عشان تشوفيها نظيفة، أو تتعبي جدًّا مع ولادك وبتستحملي الولاد عشان في الآخر تشوفي ابنك وصل لكذا...

فكل الآلام والكلام ده ممكن يُحتمل بشرط أنه يكون عندك شيء أنت منتظراه، أو أنت عاوزة توصليله...

ده بيهدي شوية.

و دي اللعبة كلها في موضوع أي شيء فيه كبت من وجه، وفي وجه صبر، أو وجه رضا، أو وجه أني لا أغضب...

وكل الحاجات بقى اللي قلناها في المحاضرات السابقة.

طيب أنا ازاي ممكن أضبط نفسي بطريقة سوية متخلينيش أحس بالكبت ده؟

- **أنا عندي مثلًا أن النبي ﷺ علمنا الوضوء.**

الوضوء بيمتص الغضب؛ لأن الغضب من الشيطان، والشيطان جمرة من النار، والماء يُطفئ النار دي.

فأنا لما أتوضأ ببتدي أحتسب بقى خروج الذنوب من يدي ومن فمي ومن وجهي ومن كذا، وأنا بحتسب إني باخد أجر؛ فأهدأ!

الجسم بيهدأ، العقل بيهدأ، يبدأ العقل يعيد ترتيب تفكيره تاني، المواد اللي بتتفرز وقت الغضب تهدأ؛ لأن أنا عملت فاصل بشيء، بعَمَل مريح للأعصاب، بعَمَل يهدئ أعصابي.

- **وممكن مثلًا تغيير المكان.**

كان النبي ﷺ يقول لو كنت غاضبة وأنا واقفة أجلس، لو كنت جالسة أضجع، وفي كمان في بعض روايات الأحاديث إني أتكئ، وبعض الأحاديث إني أمسّ الأرض، ليه؟ علشان أهدأ .. أحس بالهدوء.

والكلام ده ليس له علاقة بموضوع الطاقة بتاعة البوذيين والكلام ده!

في بعض الناس تحاول تروج إنه في علاقات ما بين الأحاديث والطاقة...

الموضوع ده مش محل كلامنا دلوقتي، لكن الكلام ده مش صح، مش مضبوط، احنا ملناش دعوة بالبوذية دلوقتي، مس الأرض والكلام ده مش عشان تفرغي الطاقة السلبية واليين واليانغ!

المقصود بالكلام ده إني هغير من قعدتي، فالجسم يبتدي يجيه إشارات إنه بيهدأ، يعني دي كلها أفعال تؤثر في الباطن، أفعال ظاهرة تؤثر في الباطن، زي كده موضوع الوضوء، مثلًا مس الأرض فيه نوع من التذكرة إنك خُلقتِ من طين، فعلامَ ترتفعين؟

ولأن الشيطان.. أنت عارفة النار تتأجج لأعلى، أما الطين بيبقى في الأرض.

فأنت لما تلمسي الأرض بتحسي ببرودة مثلًا في الطين أو في التراب أو كذا، فمش بيبقى عندك التأجج الشديد بتاع النار، شوفي لو في نار مولعة -نسأل الله العفو والعافية- بتلاقي الهبو لفوق كده، فلما بيلمس الإنسان الأرض، كأنه بيطفي هذه الجمرة اللي بترتفع لفوق.

- **كذلك من وسائل الضبط النفسي إني أستعيذ بالله من الشيطان الرجيم.**

لو تذكرتيها وقلتيها طبعًا لها أثر شديد جدًّا، وأكثر من مرة، لحد ما ينصرف عنك...

- **ومن وسائل الضبط النفسي الرقية.**

لما تلاقي نفسك خلال النهار على طول في توتر، على طول مشدودة، على طول بتزعقي، على طول على طول على طول... فمن وسائل ضبط النفس الرقية؛ لأنه ساعات بيكون فيه عين، ساعات بيكون فيه حسد، ساعات بيكون فيه شعور مثلًا شيطان في البيت، أي حاجة من الحاجات دي...

فالرُقية بتهدي الإنسان حتى لو مكانش فيه أي حاجة من دي

الرُّقية علاج زي ما اتفقنا، الرُّقية هي في نفسها علاج للكلام ده، كأنك بتاخدي دواء مهدئًا.

فالرقية والانتظام عليها بيديكي نوعًا من الاسترخاء والراحة، ودي حاجة مُشاهدة فعلًا، اللي مجربها عارفها.

- **كمان وِرْد القرآن والأذكار من الحاجات اللي بتعينك على ضبط أعصابك.**

لأنها بتكون قوة لكِ من الله سبحانه وتعالى عشان تقدري تضبطي أعصابك وتفكري بطريقة سويّة وسليمة في وقت الغضب.

طيب كمان في حاجة مهمة جدًّا جدًّا في موضوع ضبط النفس عند الغضب:

بعض الناس بيكون أصلًا سبب الغضب عندهم وسبب الانفعال العالي إنهم مش عارفين رد فعل مناسب للموقف؛ يعني مثلًا يتفاجأ بحاجة فيبقى مش عارف يعمل إيه فبيتنرفز!

ممكن لو هو متدرب على ردود أفعال يكون الموضوع أهدأ.

في ناس -بسم الله ما شاء الله- هم أصلًا عندهم ردود أفعال سريعة، أو مثلًا شافوا ناس كثيرة بتدي ردود أفعال، فخلاص عندهم في الbackground بتاعتهم ردود أفعال كثيرة جدًّا، عندهم أرشيف كده يقدروا إن ياخدوا منه رد الفعل للموقف المفاجئ...

في ناس تانية مش عندهم الخبرة الاجتماعية دي، أو هم مش مختلطين بالناس أوي، أو هم أصلًا طبيعتهم مش عندهم الكلام ده، فلما يجوا يتفاجؤوا بموقف بتلاقي إنهم معندهمش رد فعل مناسب، فبيغضبوا جدًّا نتيجة لعدم وجود رد فعل مناسب عندهم في أرشيف مخهم.

طيب بنعمل إيه؟

بعد كل موقف يحصل لك تحسي فيه إنك عملتِ رد فعل غلط لا تقفي كثيرًا مع الموقف ده، لكن شوفي حد من أصحابك اللي عندها القدرة أو الموهبة دي؛ سواء كان رد فعلها هادي، أو بيكون لها مثلًا ردود مفحمة تقفل الموقف.

مثلًا: (طيب أنا هأجل الكلام في الموضوع ده علشان خاطر كذا)، (طيب أنا دلوقتي غضبانة جدًّا فمش هقدر أتكلم، فلمّا أهدأ شوية ممكن أعيد الكلام)...

تدّيكِ كليشيهات تحفظيها، أو تدّيكِ ردود أفعال معينة في المواقف .. في موقف زي اللي حصل لك بحيث أنه لمّا يحصل لك على طول تلاقي في مخك أرشيف يعلمك أو يطْلَع لك رد الفعل اللي أنتِ ممكن تواجهي به الموقف حاليًّا، وتأجلي بقى الرد في وقت الهدوء، تكوني وقت التفكير علشان متندميش لمّا تعملي ردود أفعال في وقت الغضب فتخسري حقك أو ما متعمليش الحاجة اللي أنتِ عايزاها.

طبعًا ساعات الإنسان بيكون محتاج يفرّغ الضغوط اللي عليه...

يعني لمّا يكون أنا مثلًا كل يوم بصحى الصُّبح من الفجر، مبنامش خالص لحد بعد العِشاء، وعمَّالة طول النهار بلف في الشقة، بنظف الشقة، بعمل مش عارفة إيه، وعندي أطفال صغيّرين ووو...، مباخدش راحة خالص، مبنامش خالص، مبحاولش أفصل بأي حاجة فيها نوع من الترويح عن النفس؛ طبعًا ده بيكون خطر!

لازم آخذ شيئًا من الراحة، آخذ شيئًا من الهدوء علشان أقدر أكمّل اليوم بدون شدة أعصاب.

لمَّا أكون أنا عارفة إني هفضل أشرب قهوة كتير كتير كتير، فده هيعمل لي شدة أعصاب شديدة جدًّا خلال النهار، ويخليني مش قادرة، يعني خلاص فلتت أعصابي، أنا خلاص بدأت أهيِّس وأقول أي كلام وتعبانة جدًّا، وردود أفعالي خلاص مش منضبطة.

لمَّا أكون أنا في حاجات كثيرة جدًا بتُثير غضبي وتضايقني، وأنا مُصِّرة مثلًا أقعد في وسط المجموعة اللي بتضايقني دي...

لأ، المفروض الإنسان يدوّر على ما يُخفف به الضغوط دي كلها على نفسه علشان يقدر يخفف أصلًا أسباب الانفعالات وأسباب الغضب الشديد علشان أعصابك متتفلتش.

طيب، يبقى احنا كده نجمل الكلام:

قلنا الوضوء، وتغيير المكان، والاستعاذة...

لازم يكون عندي رُقْيَة باستمرار، ولازم يكون في وِرد قرآن وأذكار أحاول أحافظ عليهم حتى لو كان وقتي مثلًا ضيقًا أو أنا بتلهي، لازم أول النهار كده حتى ولو آخذ شيئًا من الأذكار، شيئًا من القرآن؛ إن شاء الله رُبْع، رُبْعين، نصف جزء، جزء... اللي أقدر عليه بحيث إنه لازم يكون في اتصال بيني وبين القرآن، إن مكنتش حتى قادرة أقرأ؛ وطبعًا دي حاجة مش حلوة، لازم أنا أجاهد نفسي عليها، لازم أحاول حتى لو أنا هقع هحاول تاني، لا أيأس، لازم يكون دايمًا في ذهني إنِّي عايزة أحاول.

يبقى أنا بشغَّل القرآن في البيت، بسمعه، بهدي أعصابي بإنّي أسمعه، مثلًا واقفة في المطبخ، لي نصف ساعة أسْمَع فيها قرآن وأقول مع الشيخ اللي بيقرأ أو كده، تمام؟

وأتدرب على ردود أفعال مناسبة مع شخص مناسب لتدريبي -مش أي حد يعني-، أشوف حد يكون فعلًا ردود أفعاله متزنة وحكيمة، وأتدرب، وأقلدها، أشوف هيَ بتعمل إيه، وأطلب منها تعلمني (أنا حصل لي واحد اتنين تلاتة، قولي لي أعمل إيه في الموقف الفلاني)، فتقول لك: اعملي كذا.

فإنتِ تتدربي، ممكن هيَ تُثير غضبك، وإنت تشوفي هتتدربي ازاي، حتى لو إنت عارفة إنها لمّا بتثير غضبك ده تمثيل، ولكن برضو بيعمل لك نوع من برمجة لدماغك على إنك تتصرفي بالطريقة الفلانية في الوقت الفلاني.

ممكن برضو حتى ولو من باب إنك بتكرري الشيء بدون ما حد يثير غضبك:

(طيب لو حد قال لك كذا هتقولي إيه؟ هقول: كذا كذا كذا، طيب قومي مَثِّلي مثلًا ده)...

فتروحي قايمة ممثلة إنك هتقولي كذا أو تتكلمي بالطريقة الفلانية أكثر من مرة؛ بحيث إنها تكون قريبة من لسانك وقريبة من أرشيف مخك اللي احنا شغالين بيه خلال النهار.

طيب...

واحنا قلنا ممكن نأجل الردود بحيث إن احنا منردش في حالة الغضب الشديد، فمنقدرش نسيطر على أعصابنا.



الفرق بين ذكر الموت عند المتدين وذكر الموت عند المكتئب.

بعض الأطباء النفسيين اللي أنا شايفة إنهم مش محترفين في مجالهم ومش مثقفين، ومقتصرين على بعض الأفكار البالية، أو متعصبين مثلًا لأفكار مش صح لدرجة إن واحد كان بيقول: (المتدين ده هو أصلًا مريض بالاكتئاب)؛ يعني هو معتبر التدين ده هو أصلًا مرض الاكتئاب!

فشايف إن الإنسان لو تسنن بإنه يربي لحيته، ولّا صلّى، ولّا الصيام... إلخ؛ فالحاجات دي أصلًا عبارة عن أعراض الاكتئاب مش أكثر!

طبعًا ده مخ تعبان...

وفي طبعًا -بسم الله ما شاء الله- دكاترة نفسيين اشتهروا بأن عندهم فعلًا علم وثقافة، وإنهم يقدروا فعلًا يكونوا مُنصفين جدًّا ويعالجوا بدون إيذاء أو يعملوا المفروض، واللي هو إن الطب النفسي لا يتدخل في عقيدة الإنسان؛ يعني هو بيعالج العرض النفسي فقط، لا يتدخل في العقيدة نفسها.

هنا أنا قلت لكم أنا مش متخصصة في علم النفس، ومليش دعوة أصلًا بسكة الطب النفسي، أنا بكلمكم عن الأمور دي كلها من جهة الدين الإسلامي، وازاي الدين الإسلامي أصلًا بيراعي الصِّحة النفسية للإنسان، وإنه في حاجات كثيرة جدًّا لو أخذناها من ديننا هيكون ده انعكاسه علينا أنه هيكون عندنا صحة نفسية ممتازة، وهاديين، وعندنا أمور كثيرة جدًّا سوية في نفوسنا.

وقلت -بربطكم برضو بالمحاضرة اللي تكلمت فيها عن الموضوع ده- إنه حتى لو إنسان عنده جينات بيخف الأثر بتاع ظهور خلل في كيمياء المخ، بيخف الأثر ده بشوية تعليم وأفكار وإدارة أفكار من خلال ديننا احنا.

هو كده الدين علشان من عند ربنا سبحانه وتعالى هو نزل متركب فيه الكلام ده، تقدري تستعيني بيه عشان كده.

لكن لو في لحظة حد حصل له مرض نفسي واحتاج علاج نفسي؛ المفروض الطبيب النفسي ملهوش دعوة بالعقيدة بتاعتك إيه، حتى لو هو احتاج شيء يدخل فيه الدين بيجيب شيخ حتى لو كان هو الدكتور ده نفسه شيخ، بيجيب شيخ خارج عن مجال الطب النفسي يعالج الشُّبهة أو يستعين به كجانب روحاني بيكون ده شيء فوق حتة الطب النفسي.

مفروض الطب النفسي لا يتدخل في العقيدة؛ ده الإنسان المحترف، الإنسان اللي بيحترم تخصصه.

أنتم عارفين يعني للأسف، كعادة أمور كثيرة جدًّا فاسدة في عالمنا العربي، عندنا نوع من خلط الأوراق، فيُدخل مثلًا في الطب النفسي إنه يحاول يقنع مسلم بإلحاد، أو يخرجه من دينه...

أو مثلًا بعض الدكاترة تكون وحدة رايحة تقولهم أنا عاوزة مثلًا أبَطّل العادة السرية، أو أنا عندي وساوس في ذات الله، فتحاول الدكتورة تقنعك إن الوساوس دي حاجة عادية مثلًا، وإيه يعني لمّا تفكري في ربنا بالطريقة الفلانية! أو تجي تقول لك: وإيه يعني لمّا تمارسي العادة السرية!

أنا مش جاية لك علشان كده! أنا مش رايحة للطبيبة النفسية علشان تقنعني بغير اعتقادي، إنتِ المفروض بتعالجي بناءً على اعتقادي، أو لا تمسّين اعتقادي.

وده الغلط، وده اللي شوَّه عند كثير من الملتزمين مجال الطب النفسي، وخلاهم يبقوا نافرين من الطب النفسي.

فالمفروض الدكاترة المحترفين فعلًا، واللي عندهم دماغ كويِّسة وبيقدروا فعلًا يعملوا العلاج النفسي بطريقة صحيحة: المفروض هم يصححوا المفاهيم دي.

ولكن مع الأسف احنا في الطب النفسي في المجتمع نفسه: محتاج نضح كبير جدًّا، لسه بدري عليه كمجتمع وكأطباء إنهم ينضجوا علشان نوصل لمرحلة أن العلاج

النفسي يكون شيئًا مقبولًا في المجتمع، ويكون شيئًا مقبولًا عند المريض نفسه، والدكتور يكون فعلًا بيجيب نتيجة، والأدوية بتجيب فايدة.

لأنه كمان حتى للأسف في مشكلة تانية واللي هي التسرُّع في التشخيص، وإنهم يكتبوا أدوية غلط، ويبتدي المريض يعاني من الدواء، ويشوف مفيش فايدة!

فيبقوا الناس ما بين حد حاسس إن الدكتور النفسي ده معاه عصاية سحرية؛ أنا هروح فيعمل لي (جلا جلا) فأخف، ويروح يتصدم في المستوى اللي احنا عايشينه دلوقتي في بلادنا العربية.

أو إن التشخيص يطول جدًّا، يشخصه غلط، ويطول المرض جدًّا، ويبقى الدواء مؤذٍ أكثر ممّا يصلح.

فلازم لمّا تجي تروحي لدكتور نفسي تختاري طبيب نفسي يكون حاذق وفاهم، ويكون مشهور بإنه يتعامل مع المريض بطريقة صحيّة ومضبوطة.

فبنقول إن بعض الأطباء النفسيين اللي دماغهم تعبانة، لمّا يشوفوا متديِّن بيعتبروا إن التديُّن ده هو أعراض للاكتئاب؛ طبعًا ده مش صح.

احنا دلوقتي هنتكلم عن ذكر الموت:

لكن طبعًا للأسف عشان نكون صريحين؛ بعض الدعاة خلوا ذكر الموت ده ذكر مرضي، ذكر تخويفي...

يعني هم متخيلين إنه احنا عايزين نقعد مجلس عشان نعيط فيقعدوا يخوفوا يخوفوا، وطبعًا الناس تتباين في ردود أفعالها لما تسمع حاجة...

فأنا حتى ذهلت في مرة كان في جارة لنا أعطيناها شرايط لبعض الدعاة بتتكلم عن الدار الآخرة وأحوال الدار الآخرة، البنت مقدرتش تكمل الشريط ومنمتش بالليل، وجالها حالات رعب، مبقتش قادرة تسمع!

طيب ليه احنا واصلين للمرحلة دي!

ذكر الموت عند المتدين هو ذكر إيجابي بالأساس، يعني أنا دلوقتي لما بتكلم عن الموت أو بفكر في الموت: المطلوب مني أنه أصلًا يدفعني للحماس، مش يدفعني للقعود، ويدفعني للخوف المرضي، ويدفعني لحالات من الفزع... مش هو ده المطلوب من ذكر الموت.

ذكر الموت أصلًا فيه ذكر القبر، وذكر الجنة، وذكر النار، وذكر يوم القيامة، وكده...

أنا دلوقتي مثلًا لو أنا جاية بعمل عمل خير، وآجي أقول آه... ده في باب الريان في الجنة، وأنا دلوقتي لو صمت الاثنين والخميس ولا صمت يوم عرفة ولا صمت كذا هدخل منه.

ده طبعًا وأنا قادرة على الصيام ومش هيؤثر على صحتي تأثيرًا بيّنًا يؤذيني.

فأنا عايزة أصوم، فبشجع نفسي أنه في باب الريان في الجنة لا يدخله إلا الصائمون، ومثلًا أشجع نفسي على صيام رمضان بنفس الشيء...

أنا كده ذكرت الموت، وذكرت الدار الآخرة؛ بس ذكرتها في حاجة مناسبة للي أنا هعمله.

لو مثلًا جاية أعمل معصية أقول: لا، إذا أنا دلوقتي هعمل معصية هذوق نارها وحسرتها حتى لو كان لها لذة، ونار جهنم أشد حرًّا، فأنا مش المفروض أعمل كده...

فذكري للنار يخليني أمتنع، مش يخليني من كتر ما أنا عندي حالة فزع وحالة ضيق شديد جدًّا أو حالة خوف أروح أقع فعلًا في المعصية، من كتر ما أنا أضعفت نفسي -زي ما تكلمنا قبل كده على موضوع جلد الذات فهو نفس الكلام-.

تعالوا ناخد كمان مثال للحتة دي:

أنا دلوقتي مثلًا قاعدة بشتغل، فنعست وعايزة أنام، فآجي أقول: لأ، احنا هنام كتير في القبر...

فإذا أنا فعلًا واخدة كفايتي من النوم، والنوم ده حاجة عارضة أو أنا مليت أو كذا؛ ممكن الكلمة دي فعلًا تحمسني جدًّا وتخليني أقعد أكمل ساعة كمان وأفضل سهرانة وأخلص اللي ورايا، دي مثلًا حاجة كويسة.

لكن أنا مثلًا مش واخدة قسط كافي من النوم، وتعبانة فعلًا وهلكت طول النهار، وكنت ماشية مشوار طويل، وعملت الشقة ووو... وجاية أقول لنفسي الكلمة دي!

ما هو ده غلط!

أصلًا حتى أنا عندي في السنة:

"دخل النبي ﷺ المسجد فإذا حبل ممدود بين الساريتين، فقال: ما هذا الحبل؟، قالوا: هذا حبل لزينب إذا فترت تعلقت به" كانت تتعلق بالحبل لما تفتر عن الصلاة عشان متنامش، فقال النبي ﷺ: **"حلوه، ليُصلِّ أحدُكم نشاطَه، فإذا فتر فليرقد"** يعني ينام أو يرتاح.

وفي نهي عن الصلاة وأنت في حالة نعاس شديد فيجي الإنسان بدل ما يدعو لنفسه يدعو عليها أو يسب نفسه!

إذن مش كل الوقت ينفع أقول فيه (ما احنا هننام في القبر كتير) عشان أنا عايزة أسهر... أنا لازم أشوف هستخدم العبارة دي فين وازاي، فيبقى ذكر الموت ذكر إيجابي.

مش المطلوب إني أقعد أؤنب نفسي فأقول (احنا هننام كتير في القبر)، فأروح أهلك نفسي، فلا صليت، ولا عملت اللي أنا عايزاه، وهنام وأنا مغمومة، وأقوم من النوم عندي حالة ضيق نفس ومخنوقة ومتضايقة... موصلتش للي أنا عايزاه.

يبقى مش ده ذكر الموت المطلوب شرعًا...

لما الإنسان يجي هيعمل معصية، ويقول (لا، أنا هقابل ربنا، أنا سأقف يوم القيامة أمام ربنا، أنا عايز الموقف ده أكون فيه كويس، يُنادى عليّ إني هكون من أهل الجنة، مش ينادى علي أني أكون من أهل النار)...

فده يكون ذكر إيجابي يدفعني بحماسة أني أترك المعصية، أو يدفعني بحماسة أعمل طاعة لو أنا مكسلة عنها، لو أنا فعلًا سبب تركي للطاعة كسل، يعني مكسلة أقوم أصلي العشاء فأحمس نفسي (لا، احنا هنموت، وفي جنة، وفي نار، وفي وقفة يوم القيامة، لا، إلا العشاء، أنا هقوم أصلي)... فأقوم محمسة نفسي وأعمل كده.

لكن لو المسألة مش كسل ولا حاجة، أنا فعلًا تعبانة مش قادرة أقوم، أقول (طيب هضبط المنبه، أخلي حد يصحيني...)، أبتدي أشوف بدايل...

القصد أن الدين مش تعذيب نفسك بحيث أنك تنقطعي، مش المتدين اللي بينبتّ وينقطع عن الطريق؛ إنما المتدين اللي بيمشي **"من خاف أدلج، ومن أدلج بلغ المنزل"**.

والنبي صلى الله عليه وسلم قال: **"ولا تُبَغِّضْ إلى نفسِك عبادةَ الله؛ فإنَّ المُنْبَتَّ لا أَرْضًا قَطَع، ولا ظَهْرًا أبْقى"**.

فلازم الإنسان يمشي بتدرج يخليه يقدر يوصل، ولما يذكر نفسه بالآخرة يذكر نفسه بالحاجة اللي تلائم إنها تثير نشاطه، وتدفعه إلى الأمام، وتدفعه لعمل طاعة أو لترك معصية، مش تخليه في حالة فزع أو في حالة خوف.

طبعًا ذكر الموت الاكتئابي المرض ده بيكون نوعًا من التفكير في الانتحار مثلًا، أو إن واحد عايز يموت... ده مختلف عن ده!

أنا مثلًا ممكن أذكر الموت من جهة أني مشتاقة لربنا سبحانه وتعالى، ونفسي أشوف ربنا...

ممكن ساعات الواحد تجيله حالة زي كده .. ممكن تيجي إنه الواحد يكون مشتاق إنه يشوف ربنا أو مشتاق إنه يدخل الجنة، فممكن يشتهي الموت، لكنه مش هيقوم

ينتحر، ولا بيفكر في الانتحار، بالعكس هو أصلًا عايز يستزيد، هي ممكن حالة كده .. لحظات يشتاق فيها لربنا سبحانه وتعالى.

ده غير التفكير بإني عايز أنتحر، أو عايز أموت، أو خلاص أنا إنسان وحش جدًّا، أنا أصلًا أسوأ شيء في الدنيا، أنا لازم أختفي من العالم لأن أنا شر في العالم! وكل التفكير ده اللي هو أصلًا المفروض أنتِ توقفيه وتقولي: (لأ، أنا مش كده، أنا مسلمة، وأنا إنسانة، وأنا ممكن أقدم حاجات للمجتمع، وممكن أحاول، وأنا لي مميزات، ولي مواهب ربنا وهبها لي)، ممكن تواجهي الفكر الثاني ده بالطريقة دي.

لكن ده مختلف عن ذكر الموت الاكتئابي وعن ذكر الموت الفزعي المرضي (أنا هموت، أنا خلاص، أنا مش عارف إيه)، اللي هو مثلًا لو فيه رجفة أو رعشة يبتدي يحس مثلًا إن الروح بتتسحب منه....

كل دي حاجات اللي هي ممكن فعلًا تكون مرضية مختلفة عن ذكر الموت الإيجابي.

فأنت لما تيجي عايزة تعملي شيء زي أنك تذكّري حد بالله، أو تذكّري حد بالموت، أو تذكّري نفسك بالموت؛ خدي بالك إنك متدخليش في النفق المظلم بتاع المرض النفسي أو الوسوسة أو الفزع أو الpanic attack، أو الاكتئاب...

لكن ادخلي في النفق المستنير، في المكان اللي فيه بحر وهواء ومية، ويزيدني نشاطًا، ويزيدني قربًا من الله سبحانه وتعالى.

وهي دي القاعدة العامة اللي حطها (**ابن القيم**): إنه ما كان من المَلك يزيدني قربًا وأنسًا بالله سبحانه وتعالى، وما كان من الشيطان فهو بيزيدني وحشة.

حتى لو كان ظاهره الخير؟

أيوة حتى لو كان ظاهره الخير.

الصدق مع النفس والوضوح، والفرق بينه وبين التحليل النفسي الممرض للنفس.

أنا مهم جدًّا في حياتي إني أكون صادقة مع نفسي، إني أكون معترفة مثلًا إنه فيّ العيب الفلاني وهعالجه، إني في الموقف ده مكانش قصدي مثلًا وجه الله فيه، أو مثلًا كانت نيتي وحشة وأنا بعمل الموقف ده.

ومش المقصود إني بقول كده علشان أهزأ نفسي، أو أهينها، أو أدّيها على دماغها!

لأ، أنا بعمل الكلام ده علشان أنا عايزة أصحح المسار، فبالتالي القدر ده من الصدق مع النفس والصراحة مقصود به إني أمشي في السكة الصح، مقصود به تصحيح المسار، لا أنحرف، مقصود به إني أسارع للاستغفار، مقصود به إني أعمل طاعة تخلي الحركة النص كمُ اللي عملتها دي تتمسح أو تتعالج...

محتاجة إني أضبط سلوكي أو إني أفكر بطريقة مختلفة، محتاجة إني في الموقف ده قبل ما أعمل الشيء هبقى صادقة مع نفسي، أنتِ بتعمليها لله ولا بتعمليها علشان تخدعي فلانة وتاخدي مثلًا حقها لنفسك؟

لأ، اضبطي نيتك، واعملي الحاجة صح...

أو ابعدي...

يعني أنت جاية تقدمي مثلًا مصلحة، هل أنت فعلًا بتعملي الكلام ده لوجه الله؟

يعني مثلًا جاية تعطي هدية لصاحبتك، بتعمليها علشان مثلًا عايزة تكسري عينها؟ ولا علشان فعلًا يكون بينكم محبة في الله وتهادوا تحابوا؟

مثلًا بتدي صدقة لحد، بتعمليها علشان تاخدي من وراه مصلحة؟ ولا بتعمليها لوجه الله؟

أنا مش بقول الكلام ده عشان بعض الناس تروح واخدة الأمور دي وتقعد توسوس فيها!

لأ، هي بتبقى لحظة صغيرة جدًّا من الصراحة مع النفس علشان تضبطي المسار:

لأ، أنا هعملها لوجه الله ومش هطلب منها مقابل ومش هطلب منها كذا...

مش هحاول مثلًا إني أستغل إني أعطيتها الهدية، أو أستغل إني أعطيت لفلانة صدقة أو كده علشان آخذ مصالح من ورا الكلام ده...

ده كده صدق مع الله ومع النفس بيخليني أصحح مساري.

لكن بقى التحليل النفسي الممرض:

إني أمسك المواقف وأبتدي أفعص فيها أوي أوي، وأوسوس فيها أوي أوي، وأقعد أقول: (أكيد أنا قصدي كذا، لأ أنا أصلي مبيجيش من ورايا حاجة حلوة، فأنا وأنا وأنا...)!

ده نوع.

في نوع ثاني مثلًا يقعد يحلل مواقف قديمة جدًّا...

الفروض الماضي ده فيه حاجات لما تقعدي تفتحيها وتفكري فيها وكده، أنت وأنت في حالة انبساط وراحة نفسية وكده، بتروحي تنكدي على نفسك وتخرجي نفسك من المود الكويس، وتبوظي على نفسك المود الحلو!

طيب ليه؟

أنا المفروض مقعدش أفكر في حاجة إلا لو لها مصلحة وأنا بفكر فيها، مش كل حاجة عايد عليّ من التفكير فيها مصلحة، مش كل حاجة عايد عليّ من تحليلها مصلحة.

حتى (**ابن تيمية)** كان يقول زي ما نقل عنه **(ابن القيّم)** في **(مدارج السالكين)** إن النفس دي كالباطوس...

الباطوس ده بيقولوا هو: جُب القذر.

يعني عارفة المكان اللي كانوا زمان يعملوا فيه التواليت: جب قذر، فكل المكان ده قرف أصلًا، تمام؟ كل ما تنبشه هيطلعلك قرف، فأنت ليه بتقلّب القرف وتطلع الريحة؟

ده معنى الكلام يعني...

"**فإن استطعت أن تُسقِّف عليه وتجوز فافعل**".

يعني دلوقتي في أمور هيَ خلاص وحشة أو حلوة انتهت، مفيش مصلحة من إنّي أقعد أنبش فيها، فأنا أردمها وأسقّف عليها وأعدِّي ومشمش ريحة، ولا أشمم الناس ريحتها.

عشان كده في حاجات الستر فيها أفضل، وإنك تقعدي تفكري فيها دي مش حاجة كويسة؛ بل بالعكس!

عشان كده في مواقف قال فيها بعض السلف إنه "**ذِكر الجفا بعد الوفا جفا**"!

يعني إنسان مثلًا تاب من شيء، يقعد يفتكره ويؤنِّب نفسه!

ده نوع من ذِكر الجفاء بعدما وفا؛ يعني بعدما بقى في وفاء أو في توبة، أو بقى في حالات الوداد.

فذِكر الجفاء ده بعد حالات الوداد واللطف ما بينك وبين الله عزّ وجل هو نوع من الجفاء، بتفتكر المعصية دي.

وفي أوقات تانية ممكن أضطر أفكر نفسي بشيء، أفكر نفسي بمعصية مثلًا في وقت مناسب بقدر مناسب.

فأنت طبيبة نفسك في الحاجات دي كلها؛ بتبقّي عارفة إيه يتعمل امتى، وعارفة إيه اللي يضرك، وعارفة إيه اللي ينفعك.

وأنت لازم تقفي مع نفسك وقفة؛ لأن ساعات الشيطان يستلمك ويقعد يقلِّب عليكي الكلام كده.

أنا لمّا أفكر في الموضوع ده دلوقتي، هل عايد عليّ بشيء فعلًا؟

في حاجات هتعود عليكي، في حاجات لا...

أنا مثلًا زي لما جيت أقول لك في موضوع سرعة الغضب ده:

(هتكلم أنا وصحبتي: أنا تصرفت في الموقف الفلاني بالطريقة دي عشان أنا غضبت من كذا، وأبتدي أحلل سبب الغضب)

ليه؟

علشان أتلافاه أو أتجنبه في المواقف الجاية.

فده ممكن؛ أنا بحلل، بحلل موقفي، أنا ليه غضبت في الموقف ده؟ علشان أقدر أتجنب أسباب الغضب في المرة اللي بعدها.

لمّا أشوف إني مضغوطة جدًّا، عندي حالة توتر باستمرار طول النهار، أشوف إيه سبب الضغط بالضبط:

كلمة قيلت لي؟ ولا عشان أنا تعبانة؟ ولا مثلًا أنا عندي أنيميا فمضغوطة من كُتر إرهاق البيت ولا العيال؟ ولّا ولّا ولّا...

بحاول أحلل الجزء ده عشان أعالجه.

إنما ليه أمسك مواقف قديمة وأقعد أحلل؟

صحبتي قالت كان قصدها، وأنا لمّا قلت لها... مش عارفة...!

وصحبتي دي ممكن تكون ماتت وشبعت موت، ولا صحبتي دي سافرت وخلاص وعلاقتي بها انقطعت، ولا ولا ولا ولا... والموضوع خلاص انتهى!

أو مثلًا حد تكرر منه مواقف كتير أوي لدرجة إن تحليل المواقف دي خلاص بقى نوع التضييع لوقتك وجهدك وقلبك أصلًا.

خلاص إنتِ هتعملي علاقة سطحية بينك وبينها، ومتقعديش توجعي دماغك بالتحليل.

في حين إنك إنتِ لما يكون موقف بينك وبين صحبتك عايزة تحللي هيَ ليه تضايقت علشان لا تكرريه لأن علاقتك هتستمر بها، وإنتِ بتحبيها؛ فده وضع يكون فيه صدق مع النفس بقى أو وضوح، أو صدق مع فلانة دي، اسأليها إيه اللي مضايقك أو كده ، أو أسلك االطريق الصحيح بقى أيًا كان...

لأن المواضيع هتكبر أوي لو قعدنا نفرّع عليها أو نضرب عليها أمثلة.

الخلاصة:

إنتِ في كل الحاجات دي في أمور إنتِ طبيبة نفسك فيها، إنتِ أدرى متى أحلل ومتى أوقف التفكير وأقول كده غلط.

إن شاء الله هيكون في حلقة خاصة بازاي أوقف الأفكار، وازاي أصرف فكري من فكر للثاني، لكن هنا باختصار:

أنا أوقف تفكيري بأني أصرفه وأحطُّه في حاجة مفيدة.

نفسك لو لم تشغليها بشيء مفيد دايمًا هتشغلك بأشياء باطلة ومفسدة لكِ ومُمْرضة لنفسك.

لازم دايمًا يكون عندي شيء أقدر أنشغل به، أقدر أغرق فيه، ويكون غرقي فيه ده غرق صحي؛ يعني مفيد لي، مفيد لصحتي، مفيد لصحتي النفسية، مفيد للمجتمع بأي صورة من الصور.

بحيث إنك لو توقفتي عن التفكير بإنك تغرقي في الحاجة الصح دي: هتكوني في حالة راحة نفسية أفضل حتى لو كنتي متضايقة...

أنا مش بقول لك الحزن مثلًا هيروح، لأ، ممكن تكوني حزينة، بس تغرقي نفسك في عمل... إن شاء الله يكون يا ستي أقعد أحل حساب!

يعني شوفي لدرجة إيه!

هنزل أروح أعمل مثلًا مشوار، مثلًا عيادة مريض ولا أيتام ولا كذا، اللي هو التعاون على البرِ والتقوى مع حد...

أي شيء ممكن أبذل فيه وأقدم فيه شيء يساهم في رُقي المجتمع أو رُقي أي شيء ممكن تعمليه.

فلازم تكوني دايمًا شاغلة نفسك بشيء كويس لكِ، فتبقي في حالة صحية نفسية أفضل.

●●

طيب...

أرجو إن العناصر تكون كافية، أو على الأقل فتحنا لكم ضوءًا في النفق، علشان نقدر نطوّر الأمور دي ونتصرف فيها بطريقة صحيحة.



مسائل الشهوة

نتكلم على مسائل الشهوة

لو عندك بنت 12 سنة أهلًا بكِ هاتيها تسمع.

طبعًا كل المحاضرات كانت ملائمة لهم، بس المحاضرات دي كتير مهمة للبنات دول علشان يفهموا أمور كثيرة جدًّا قد تستحين إنك تقوليها لها.

وأنا أتمنى إنك حتى لو سمعتيهم تفهمي أهمية إنك تتكلمي مع أولادك بدون حرج في هذه المسائل، علشان نقدر نربي جيل فاهم وعنده وعي لا يقع في الغلط بسهولة.

يعني (عرفتُ الشرَّ لا للشرِّ لكن لتوقِّيه)، واللي ميعرفش الشرور، وميعرفش الجاهلية ببساطة شديدة جدًّا ممكن يقع فيها.

فالكلام ده على صعيد أي حاجة غلط، أي حاجة مش مضبوطة، أي حاجة...

لمّا بنعرف الحاجات، ونعرف الجزء الصح منها، والجزء الغلط منها، وحدودي فيها إيه، وحقوقي فيها إيه: بيكون أسهل جدًّا على النفس.

لمّا بنقول هنتكلم عن قضية الشهوة فالمقصود بها إن احنا هنتكلم عن:

1. **الخواطر الجنسية.**
2. **العادة السرية.**
3. **إدمان الإباحية.**

●●

وأول حاجة هنتكلم فيها في المسائل دي: الحُكم الشرعي للكلام ده إيه؟

- **إيه حُكم الخاطر الجنسي؟**
- **إيه حُكم العادة السريّة؟**
- **إيه حُكم إدمان الإباحية؟**

الخاطر لو مر في الذهن، وخلاص صرفتِ فكرك لحاجة ثانية، ولم تسترسلي فيه؛ فده مش عليكِ فيه حاجة، لكن لو استرسلنا فيه فده هنا غلط.

العادة السريّة طبعًا محرّمة، فيه أحوال بتكون فيها مباحة، هنفصل في موضعه.

إدمان الإباحية طبعًا محرّم، ومفيهوش أحوال يباح فيها.

والحاجات دي زي ما أنا قلتهم كده (بالترتيب)؛ يعني:
الاسترسال مع الخواطر الجنسية ده غلط،
لكن العادة السريّة أكثر غلطًا منها،
وطبعًا مشاهدة الأفلام الإباحية أو المشاهِد الجنسية أكثر وأكثر في الغلط.

فده الحُكم بالنسبة للحاجات دي.

●●

طيب، بالنسبة للضرر اللي بيعود علينا من الحاجات دي:
أولًا: الاسترسال مع الخاطر الجنسي يسبب حصول احتقان في الحوض اللي بيبقى فيه الرحم عند المرأة (احتقان دم، أو يحصل نوع من الاحتقان، أو التهاب)؛ لأن الشهوة لا تتم بالخواطر دي.
أنا بتكلم هنا عن أنه هنوقف عند الخاطر، يعني إن احنا نقعد نسترسل مع الخواطر ومفيش ممارسة عادة سريّة، لأن بعض الناس مش بيقدروا يفرّقوا، ممكن تبقى واحدة فاكرة إنها لما تتخيل بس هي بتمارس العادة.
لأ، في ممارسة العادة هي مش بتتخيل بس، هي بتكمل مثلًا بالضغط على أعضائها التناسلية بأي صورة، بحك الأعضاء التناسلية بأي صورة، فتكون هي كده دخلت في العادة السريّة.

فالاسترسال مع الخواطر الجنسية دي يسبب إنه يحصل نوع من الالتهاب في الحوض، ممكن يسبب ألم في أيام الدورة أكثر، ممكن يسبب أن الدورة أصلًا تبقى أغزر لأن المكان فيه نوع من الالتهاب.

فده من أخطار أو ضرر مسألة الاسترسال الجنسي لما يكون كثير على صحتنا احنا.

طبعًا إدمان الخاطر الجنسي، بحيث يكون الإنسان دايمًا غرقان في إنه عمّال يفكر، وإنه طول النهار مثلًا عايز يقعد لوحده عشان يفضل يفكّر، يفكر، يفكر في الحاجات دي؛ الموضوع ده بيخلي الإنتاجية أقل، بيخلي التركيز أقل، بيخليكي مش بتستغلي مواهبك.
ده عام في كل أنواع الإدمان؛ أي إدمان لأي حاجة.

طيب، بالنسبة للعادة السرية الأضرار اللي بتعود على الإنسان خصوصًا يعني فيها: إن الإنسان بيحصل له حالة من إن الإثارة عنده أو الإشباع الجنسي عنده يكون بيتم بطريقة معيّنة هو بس اللي يدركها؛ لأنه طبعًا بيعمل حاجات ذاتية، فطبعًا الإنسان بيكون فاهم بالضبط إيه اللي بيمتعه، فبيعمل الحاجة دي بالطريقة الفلانية.
وبالتالي، ده يؤثر على البنت وعلى الولد بعد الزواج، بتبقى العلاقة بينهم مفيهاش استمتاع، وحتى لو في استمتاع مش بيكون الاستمتاع كما ينبغي، فبالتالي طبعًا بيحصل فتور في العلاقة، وبتبقى دي من أسباب خراب بيوت كثيرة جدًّا؛ وده لأن احنا مش في مجتمع متعود إنه يتصارح أو يكون في نقاشات أو كده بحيث يبقى في تطور بين الزوج وزوجته في العلاقة، أو حتى مش متعود يكون في علاج للحتة دي في حال مثلًا إن حد كان بيعمل حاجة زي كده، لمّا يجي يتزوج بيحصل نوع من العلاج بحيث إنه تقدر البنت أو الولد يستمتعوا ببعض في العلاقة العادية ما بين راجل وزوجته.

وبالتالي ممكن الطرفين اللي كانوا بيمارسوا الكلام ده أو حتى مكانوش بيمارسوه؛ نتيجة إنه مفيش شعور بالاكتفاء بالزوج ووجود خلل في العلاقة ومش عارفين يعالجوه: ممكن الطرفين أو طرف منهك يلجأ للعادة السرية مرة أخرى، ووضع ممارسة العادة السرية للمتزوجين كل واحد منفرد يعني ده محرم مش مباح

ومفيهوش وضع بيكون فيه جائز، ده غير الاستمتاع المشترك باليد ونحو ذلك ده مباح، أما أن أحد الزوجين يروح يمارس العادة بعيدا عن زوجه فده لا يباح.
أيضًا عدم الاكتفاء بشريك الحياة ممكن يؤدي إلى إدمان الإباحية، أو أي حاجة من الحاجات اللي مش صح تتعمل، مع التنبيه أن عدم الاكتفاء مش مبرر للوقوع في الغلط.

وبالتالي لو طرف واحد عمل كده، فهو يؤثر على الشريك؛ يعني لا يعطيه حقوقه في الموضوع ده، بيكون مكتفٍ بنفسه، أو بيكون فاتر معه في العلاقة، فالموضوع يسوء أكثر وأكثر.
وطبعًا ده يؤثر على البيت كله، وبيعمل ضغوط في البيت، خصوصا على المرأة لانها كثير مش بتعرف تعبر عن سبب ضيقها... بل كثيرا ما تجهل سبب ضيقها.

ومن أكثر الأمور اللي بتسببها برضو العادة السرية سواء بيمارسها رجل ومراته كل واحد لوحده بعد الزواج، أو كانت بتمارسها المرأة أو بيمارسها الرجل قبل الزواج؛ إنها بتسبب شعور كده مرتبط بها، شعور بالذنب والدونية حتى لو مكانش الإنسان عارف إنها حرام، هو شاعر إنه بيعمل حاجة مش مضبوطة في حاجة، فدايمًا عنده شعور بالدونية، في تشوه للذات.
فده من الحاجات اللي بتسببها العادة السرية للي يمارسها.

فالقصة هنا أن بعض الدكاترة النفسيين بيقولوا "طب وفيها إيه مثلًا لو واحدة تزوجت ومش مبسوطة مع زوجها؛ هي بتمارس ده، وهو بيمارس ده..."! طيب وبعدين! وبعدين!
يبقى احنا كده الموضوع هيتحول لإدمان، دي حاجة...
والحاجة الثانية: هيبتدي يبقى دور الطبيب النفسي هنا إنه يشيل إحساس الدونية أو التشوه النفسي فقط، وكل إنسان يكتفي بذاته!
وكمان دي هتكون ممارسة محرمة وفيها ظلم للنفس وللطرف الآخر.

فاحنا هنا عندنا أسباب أخرى خالص للتوقف عن الكلام ده.

غير قصة إن واحدة مثلًا زوجها بيعمل حاجة غلط فهي مش مكتفية به، فهي لمّا تبعد عن العلاج الأساسي اللي هو معالجة العلاقة بينها وبين زوجها، هتلجأ لحاجة ذاتية، فتؤثر أكثر وأكثر على البيت، ويبقى في ضغوط في البيت، وفي عصبية في البيت، وفي تعب نفسي في البيت، والعلاقة أصلًا بين الراجل وزوجته في الحالة دي بيكون فيها نوع من الفتور والبُعد عن بعضهم...

إذن في سبب آخر تمامًا لكون الواحدة أو الواحد عاوز يبطّل إدمان ممارسة العادة السرية دي، وحتى من قبل الزواج...

غير إن لو الموضوع وصل لمرحلة الإدمان... بتكون مشكلة أخرى:
لو وصل المسألة لمرحلة الإدمان بيكون أثر الإدمان بصفة عامة على الجسم أو على المخ أو على الدماغ: قلة التركيز، والشعور المستمر بالمزاج العصبي، والشعور بالاحتياج للبعد عن الناس.

طبعًا ممكن الانطواء ده أو البُعد يُسبب اكتئاب مثلًا، يعني له أثر نفسي سيئ.

الإدمان بصفة عامة يسبب آثارًا نفسية سيئة، غير بقى طبعًا قلة الإنتاجية، وتحطيم المواهب؛ الإنسان لا يستغل مواهبه لأنه مدمن لشيء معين، فعقله دايمًا مرتبط به، مش بيفرز المواد اللي هي زي الدوبامين والسيريتونين والكلام ده إلا بممارسة الشيء اللي هو مدمن له، أو الحصول على الشيء اللي هو أدمنه.
وبالتالي مش بيقدر يستمتع بالحياة بصورة طبيعية (ده الوصول لمرحلة الإدمان).

طبعًا الحاجة الأخيرة من الثلاث حاجات اللي كنا بنتكلم فيهم، واللي بيربطهم مسألة الشهوة: إدمان الإباحية.
طبعًا الإدمان هنا له نفس الخطورة اللي تكلمنا فيها (تأثيره على المخ والكلام ده).
وبدايةً الفُرجة هي نفس الإشكالات بتاعة الحاجات السابقة: إن الإنسان بيحصل على متعته بطريقة تانية غير الطريقة الطبيعية.
غير إنه بيشاهد مناظر مش كويّسة وطبعًا ده حرام، ده أكثر شيء سيء في كل الثلاث مسائل اللي احنا ذكرناها.

غير إن اللي بيعمل الكلام ده فُسّاق، فاحنا بنؤيدهم بأنه يكون في نوع من الرواج للحاجات دي؛ لأنهم بيكسبوا فلوس طبعًا عن طريق الإعلانات والكلام ده.

فطبعًا هي من كل ناحية فيها ذنوب، وفيها تفكير بطريقة غلط وكده.

وللأسف بيبقى فيها حاجات مش طبيعية، وحاجات مش مضبوطة، فبيوصل البني آدم لدرجة أنه عايز يمارس الكلام ده زي ما شافه، ولا يتحقق في الواقع، واعترافات الناس اللي بتمارس الحاجات دي -نسأل الله العفو والعافية- هي اعترافات سيئة جدًّا.

فهمَّ بيؤذوا الناس، وبيوصل الموضوع إنه خلاص مفيش استمتاع بالطرق الطبيعية، فيبتدي البني آدم يستمتع بطريقة مش طبيعية، ويبتدي يظهر عندنا حاجات مش صح خالص؛ زي الشذوذ، مع الحيوانات كالكلاب -عافاكم الله-... حاجات مش طبيعية خالص، تطور غير سوي لنفسية البني آدم...

طبعًا كل الكلام ده متضمن خلل في نفسية الإنسان، ومتضمن إنه بيعمل حاجة غلط، وحتى لو مكانش إدمان، وكان بيتفرج من باب الفضول، ميضمنش إنه يستمر الموضوع لحد ما يوصل للإدمان.

وطبعًا حتى لو مرة أو كده برضو غلط، هو في كل الأحوال غلط.

إذن احنا عندنا أسباب لقطع الأمور دي أو إن الإنسان يبطّل الكلام ده بدون تهويل!

يعني المسألة مش إن أنا مثلًا هاجي أكذب عليكم وأقول مثلًا ضررها بتعمل كذا وكذا وكذا، وبتسبب سرطان معرفش في كذا أو كذا في حين أن الكلام ده غلط.

لأ، مش مضطرين لده، احنا بنتكلم على قدر الغلط أو الضرر الموجود.

كذلك الحُكم الشرعي؛ الحاجات دي كلها من الصغائر، ولكن احنا مش بنستهين بالصغائر؛ الصغائر دي بتتجمع على بعضها، وممكن تدمر الإنسان، فاحنا بنحاول نبطّل الصغائر طبعًا، لازم، والإصرار على الصغيرة ده يُسقِط مروءة الإنسان، ويخليه مُستحق لوصف الفسق.

وتكلمنا طبعًا يعني إيه إصرار قبل كده؛ **الإصرار** أنه الإنسان ميكونش عاوز يتوب ولا عاوز يبطّل، ولا يحاول؛ هو عاجبه حاله كده وعايز يستمر على كده، مش عاوز يبطّل الحاجة الغلط اللي هو بيعملها.

فأنا مش مضطرة مثلًا أهوّل لكم وأقول لكم دي من الكبائر، أو إن فاعلها ملعون، أو إن فاعلها مثلًا كَفَر!
لأ، أنا مش مضطرة أعمل كده؛ لا في الحُكم الشرعي، ولا في الضرر.

طبعًا للأسف الشديد لمّا بيفقد الإنسان الاستمتاع بالطرق الطبيعية، ممكن يلجأ كمان لحاجات ممكن يكون فيها خطورة أكثر على صحته؛ زي الوطء في الدبر.
والوطء في الدبر فوق إن فيه تحريم، وإنه من الكبائر فعلًا لأن فيه لعن، وإنه مُضر بالصحة؛ أنا سمعت من بعض الدكاترة الموثوقين إن الموضوع ده من أسباب سرطان المستقيم، وغير طبعًا بقى البواسير والحاجات دي...

فطبعًا دي حاجة مُضرة جدًّا، ممكن يوصل لها الإنسان نتيجة إنه فاقد الاستمتاع بالطُّرق الطبيعية، وبيشوف حاجات مش كويّسة، أو بيسمع عن حاجات مش كويسة.

●●

طيب احنا تكلمنا عن إيه هو الموضوع بتاع الشهوة، وتكلمنا عن حُكم الحاجات دي شرعًا، وتكلمنا عن أضرارها في الصحة.

دلوقتي عايزين ندخل في الموضوع:

اللي بيسمعني المفروض إنه لو بيعمل حاجة زي كده فهو عاوز يبطّلها، أو إن هو بياخد ثقافة أو يعمل وعي لنفسه علشان ميقعش في حاجة زي كده مستقبلًا.

<u>بس أول شيء خالص محتاجين نفهمه: أنه لازم نستوعب تمامًا إن الشهوة والحاجات دي مركّبة في الإنسان، زيها زي الأكل والشرب، الإنسان بيحتاجها.</u>

طبعًا هي مش زي الأكل والشرب بمعنى إنه الأكل والشرب أنتِ لازم كل يوم تاكلي، لازم كل يوم تشربي، لو امتنعتِ عن الأكل لمدة أيام معينة بيحصل خلل في صحتك، وهتحتاجي علاج، والشرب طبعًا نفس الكلام.

الشهوة آه هي من الشهوات زي شهوة الأكل والشرب ومركّبة فينا؛ لكنها مش زي الأكل والشرب من جهة الاحتياج اليومي، أو الاحتياج اللي هو باستمرار؛ بدليل إنه ممكن في ناس بتعيش وتموت بدون ممارسة الشهوات دي... آه بيكون في أثر، لكن مش زي أثر ترك الأكل والشرب.

فلازم نستوعب إن الحاجات دي موجودة مركّبة فينا.
مش معنى إن احنا يكون عندنا شهوة يبقى احنا ناس مش تمام، وإن احنا ناس حقيرة أو شيء قذر!
لأ...
ده استيعاب عام المفروض الإنسان يكون مستوعبه؛ لأن النبي صلى الله عليه وسلم وهو أكمل الناس لم يكن راهبًا، لم يكن غير متزوج، بل تزوج وجمع تسعة نساء مع بعضهم، كان ده حاجة خاصة بالنبي صلى الله عليه وسلم.
الرجل ممكن يتزوج أربع ستات يجمعهم في وقت واحد، لكن النبي صلى الله عليه وسلم جمع تسعة، وسيدنا سليمان تزوج تسعة وتسعين امرأة، وطاف على تسعة وتسعين امرأة في ليلة واحدة، والجواري والكلام ده كان مسموح به في الإسلام ومُباح الكلام ده.

فالإسلام لم يأتِ بمنع الشهوة... يعني بعض البنات تقول عايزة ميكونش عندي شهوة خالص، أو ممكن تدعي مثلًا في صلاتها (يا رب متخليش عندي شهوة خالص)!
ده مش طبيعي؛ لأن كمال البني آدم أو كمال البشر في إنه يكون عنده شهوة بطريقة سوية ومنطقية، وإنه يصرفها في الحلال، وإنه ميعملش بها حاجة حرام، وهو من الابتلاء... الشهوات دي كلها؛ يعني شهوة الأكل المطلوب منك إنك متسرقيش عشان تاكلي أو تشربي أو متاكليش حاجة حرام لمجرد إنك بتحبيها، أو مثلًا علشان تزودي دخلك وتاكلي مثلًا أكلات كذا تسرقي أو تغشي أو أي حاجة من الحاجات دي!

نفس الكلام في الشرب، نفس الكلام أيضًا في شهوة الفرج؛ إن الإنسان يأخذها من الحلال ولا يأخذها من الشيء اللي مش حلال له.

إذن الإنسان مش معنى إنه عنده شهوة إنه مش طبيعي!
لأ، دي حاجة لازم تستوعبيها كويس جدًّا.

وطبعًا للأسف الشديد احنا في مجتمع في غاية الحماقة في المسألة دي، وفي التعامل مع الحاجات الطبيعية؛ فمثلًا يضغط على واحدة مطلقة حتى لا تتزوج، أو يعاملها معاملة أنها ارتكبت جريمة لأنها تطلقت، أو أن فلانة أرملة يبقى لازم تقعد على عيالها وتقتل نفسها تمامًا؛ فيُلجئ هذا المجتمع الأحمق أفراده لفعل الفواحش أو فعل المحرمات حتى لو كانت صغائر، وده طبعًا خطأ، ولا يغرك أن بعض المتصدرين شرعنوا الحماقات دي وخلوها هي الشرع...

حتى الحديث بتاع امرأة تُسابق النبي ﷺ في دخول الجنة لأنها ربت أيتام؛ ده مش معناه أنه تروح الست دي تزني بس مش هتتزوج عشان خاطر هي هتقعد على عيالها!

ده مش منطق، ومش ده الشيء اللي الإسلام عايزه...

لأ، هي أصلًا لو محتاجة الزواج ومحتاجة العلاقة مع زوجها فهي تتزوج، وده أولى من أن تترك الزواج عشان خاطر تقعد مع الأيتام وبعدين تقع في الحرام، ده غلط كبير جدًّا أن الإنسان يفكر بطريقة غلط.

●●

<u>برضو من الحاجات اللي من أثر فكرة إن احنا مفروض نكون مثاليين يعني معندناش شهوة:</u>
أنه تلاقي بعض البنات بتعتبر زوجها اللي عقد عليها وقال لها كلمة كده ولا كده أن هو رجل مش تمام، وأنه رجل بتاع ستات ومعرفش إيه!

أو تيجي تتخطب تروح تطلب مثلًا أنَّها عاوزة واحد مش بتاع ستات!
ما هو يا حبيبة قلبي لو هو مش بتاع ستات هتلبسي في الحيط في الآخر؛ لأن أنت محتاجة رجل مش بتاع ستات في الحرام لكن بتاع ستات في الحلال، وهنا الفرق!
فتيجي هي مثلًا تفضل تتأمل في نظراته هو بيبص على إيه، أو هو بيسأل عن إيه!
أصلًا الزواج عشان تعفي نفسك، ويعف نفسه، فإنما أنك تطلبي زوج ميكونش له في هذه الأمور، وأنت عايزة تكوني مثالية أوي فميكونش لكِ في الأمور دي؛ فطبعًا ده أثره نفسيًّا عليكِ مش مضبوط، وأنت بتقاومي حاجة في فطرتك، واللي بتعمليه ده أصلًا غلط، ومش هو ده اللي ربنا سبحانه وتعالى خلقه فينا فالحياة حلوة كده، الرهبانية مش هي الإسلام، مش من الإسلام، الحياة جميلة، وكبت الرغبات في الحلال غلط.

ربنا سبحانه وتعالى أمرنا أن نأكل حلالًا ونشرب حلالًا ونتزوج حلالًا، والنبي صلى الله عليه وسلم لمَّا جاء بعض الصحابة إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أُخبِروا كأنهم تقالُّوها (أي: عدُّوها قليلة)، فقالوا: "**أين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم: أما أنا فإني أصلي الليل أبدًا (أي: دائما دون انقطاع)، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر (أي: أواصل الصيام يومًا بعد يوم)، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدًا**"

فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "**أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني**".

فالشهوة أمر طبيعي، أنت مش حقيرة ولا قذرة أنه يكون عندك شهوة، لكن احنا بنصبر عشان ناخد الحلال، عشان منعصيش الله سبحانه وتعالى، عشان احنا بنحب ربنا سبحانه وتعالى، عشان احنا عارفين أن كل شهوات الدنيا دي كلها نوع من الابتلاءات والاختبارات عشان ننجح فيها وندخل الجنة، مجاش الحلال هنصبر وهنجاهد نفسنا ونحاول، ولمَّا نقع لا نيأس من رحمة ربنا سبحانه وتعالى.
ولسه هنتكلم في مسائل علاج الكلام ده وهنعمل إيه...

●●

ثاني حاجة لازم نفهمها: أن الذنوب دي ذنوب شهوات مش ذنوب خلوات.
بعض الناس بتحصر ذنوب الخلوات اللي هي مذمومة جدًّا عند السلف في ذنوب الشهوات، أو الذنوب المتعلقة بالفروج، وده غلط.

طبعًا أنا مش جايبة سيرة الزنا خالص، الزنا من الكبائر، أنا بتكلم عن مسألة الفكر الجنسي أو العادة السرية أو الفرجة على الأفلام الإباحية؛ دي ذنوب شهوات وليست ذنوب خلوات.

إيه معنى الكلام ده أو إيه الفرق؟
الكلام اللي بنسمعه في الوعظ أن ذنوب الخلوات دي مبارزة لله بالمعاصي، واستهانة بأمر الله، واستهانة بنظر الله، وكل الكلام ده؛ دي مش محصورة في ذنوب الشهوات، إنَّما دي متعلقة بعمل قلبي مهم جدًّا: أن الإنسان بيظهر بمظهر صالح وهو من جواه شيطان، شيطان مش معناه أن هو بيعمل غلط!
لأن أنت أي غلط بتعمليه في حياتك المفروض هتكوني مستورة، مش المفروض أن الإنسان يبجح بغلط...

يعني حتى بعض المباحات أنت بتعمليها لازم تستتر، مثلًا مش هتخشي تعملي تواليت قدام الناس، مش هتجيبي حتى لو كان طفل غير مميز أو تجيبي الناس وتفرجيهم عليكِ وأنت بتعملي تواليت!

يعني دي حاجة مش مسألة مباح، ده من حقوقك الطبيعية اللي بتمارسيها، وزيها مثلًا إخراج الريح...
حاجات كثيرة جدًّا من الحاجات الطبيعية اللي ممكن تتعمل...
حتى الجماع أنت مش هتيجي مثلًا تعملي جماع مع الزوج قدام الناس وتقولي: ما هو حلال! ودي حاجة مباحة لك...

لكن احنا بنتكلم على أي حاجة حرام الواحد بيعملها الطبيعي مش هتكون ببجاحة، ده لو اتعملت ببجاحة قدام الناس أو جوهر بها؛ يعني خرج الإنسان بعد ما عمل أي معصية (مش معصية شهوة بس)، وخرج قال: أنا فعلت كذا وكذا؛ سرق أو مثلًا، غش حد، أو مثلًا كذب ورايح يُجاهر بكده؛ فدي تحولت لكبائر فوق أنها كبائر لأن السرقة والكذب كبائر وكمان جاي يجاهر ويتفاخر قدام الناس.

فذنوب الخلوات مش معناها أن الإنسان يستتر وهو يمارس الذنب...

واحد كذب ومش عايز يقول لحد ومكسوف من نفسه؛ ده مسموش عمل ذنب خلوة.

أمال إيه ذنب الخلوة؟
ذنب الخلوة ده لمَّا أنا أخرج أتظاهر لكُنّ أنني الصادقة الأمينة اللي معرفش إيه، وأقعد أقول لكم: لأ، وإياكم حد يكذب، وأغلظ على أي حد يكذب، وأنا كذابة درجة أولى، وأصلًا مش فارق معي ولا في بالي جنة ونار، ولا فارق معي الكلام ده، ولا عايزة أتوب، ولا بحاول أصلًا.

أما الإنسان لو بيعمل أي ذنب سواء كان ذنب شهوة (ذنوب الفروج)، حتى لو كانت كبيرة من الكبائر، وندمان ونفسه يبطلها وبيحاول ويجاهد نفسه ومخنوق جدًّا من

نفسه وزعلان على نفسه؛ فده مسموش ذنب خلوة، ده اسمه ذنب من الذنوب حسب وصفه بقى، والإنسان يتوب منه ويحاول بحسب ما يقدر ويقرب من ربنا.

أمَّا ذنب الخلوة ففيه استهانة بالله سبحانه وتعالى، فيه تكبر.
إنما حد مقطع نفسه على غلط هو عمله، ومش طايق نفسه، والود وده مكانش يعمله، ويدفع كذا وكذا لكن مكنش يعمل الذنب ده؛ ده مسموش ارتكب ذنب من ذنوب الخلوات.

إذن تعارُف الناس على حصر ذنوب الخلوات في العادة والإباحية والكلام ده غلط ومش صح.

ذنوب الخلوات اللي ورد فيها الذم الشديد وتهمة النفاق وكذا هو إنسان زي ما وصفت لكم: ظاهره صلاح وملاك وحريص فقط على مظهره قدام الناس ويتظاهر (هو بوجهين)، لكنه فاسد الباطن، ومش في باله خالص الله عزَّ وجل، هو أقرب لإنسان منافق مش إنسان ندمان أو زعلان من نفسه.

وفي قضية الندم:
في ناس تقول لك: أنا مش طايقه نفسي، أنا مش قادر... لكن أنا مش حاسه بالندم!
الندم والكلام ده مش مشاعر معينة في ذهنك؛ مجرد أنك حاسة أنك مخنوقة أو متضايقة أو حزينة أنك عملتِ كده؛ ده كله من الندم طبعًا.

إذن مش كل معصية في خلوة معناها أنك منافقة لأنك لو بجحت بالمعاصي دي فأنت مُجاهرة "**كل أمتي معافى إلا المجاهرين**".

برضو خدي بالك مسألة كرسي الاعتراف اللي تكلمنا عنها قبل كده: أنك تقعدي تقولي هروح أعترف لفلان بالذنوب دي أو تقعدي توصفي بالتفصيل؛ كل ده غلط ومش صح؛ الإنسان مش ملاك، هيغلط، لكن لازم يجاهد نفسه علشان ميغلطش ويحاول ويحاول ويحاول...

وجميل جدًّا أن يكون عندنا شعور بالذنب يدفعنا لترك الذنوب ولعمل الطاعات، لكن الشعور بالذنب اللي بيخلينا نيأس ونقنط من رحمة ربنا ده مش شعور بالذنب، ده من الشيطان، واحنا قلنا القاعدة التي قعدها **(ابن القيم)** أنه: ما زادك لله قربًا فهو من الملك، وما أبعدك عن الله فهو من الشيطان، وما أورثك أنسًا بالله فهو من الملك، وما أورثك ظلمة فهو من الشيطان.

والشيطان طبعًا زي ما بنكرر كتير بيفتح أبواب خير، أو بيديكي فكرة ظاهرها خير وفي باطنها الشر عشان متقدريش أو تنقطعي، في حين أنك لو كنتِ شاعرة بالذنب واتزنتِ (قلتِ لنفسك: أنا بحاول وبحاول، وكان عندك أمل ورجاء في الله عزَّ وجل)؛ فده يعينك على ترك المعاصي أكثر بكثير من الشعور بالتأنيب أو جلد الذات اللي مبيساعدش على كده.

●●

<u>**النقطة اللي بعدها اللي هنتكلم فيها: أن أنت لو بتدوري على العصمة، وأنك تكوني معصومة من الذنوب تمامًا، وملاك من الملايكة ماشي على الأرض؛ فده سكة غلط خالص!**</u>

يعني إيه سكة غلط؟
يعني اللي بيطلب العصمة والتفكير المثالي الزايد عن الحد يقع في واحد من اثنين:
إمَّا أنه بعد كده بيعمل المعاصي دي ويبدأ يلاقي لها مخارج شرعية، ويبررها بالشرع، وطبعًا دي مصيبة!
لأن أنا لو عارفه أنَّه ذنب فأنا بحاول أبطله، لكن لو أنا حولته إلى مبرر بالشرع وأنه جائز بقى عمري ما هبطل!

مثلًا أنا بغتاب، شايفة أن أنا لازم أكون مثالية ومش عايزة أبطل الغيبة خالص، مش قادرة أبطلها، وأنا بطلب العصمة في نفس الوقت (أنا لا قادرة أبطلها وبطلب العصمة، الاثنين في نفس الوقت مع بعضهم)!
فاللي بيحصل إيه؟

أبدأ أقول (لأ لأ، أصل اللي أنا عملته ده كان من استثناءات الغيبة أصلًا، أنا معملتش حاجة غلط، هو أنا قلت حاجة غلط؟)...
أبدأ أقول (لآ لآ، ده أصلًا من حالات الجواز)!
فأنا عمري ما هبطل بالطريقة دي!

نفس الكلام، دلوقتي مثلًا واحدة بتمارس العادة السرية، هي بتمارس العادة السرية دي وهي عايزة تكون معصومة ومتعملش غلط، وطبعًا زي ما قلنا العادة السرية من أضرارها أنها بتعمل حالة من التشوه (الإنسان بيحس أنه مشوه، وبيحس أنه متضايق...)؛ فتعمل ايه؟ .. تعمل ايه؟
هي بعدما كانت خلاص شايفة أنها حرام والمذاهب الأربعة بتقول أنها حرام ، و(أنا بحاول أبطلها، وأنا بعالج نفسي)؛ هتبتدي تقول: (لا لأ، في فتاوى أنها جائزة، فإيه المشكلة أني آخذ بالفتاوى الجائزة)!

في المذاهب الأربعة هتلاقوا أحوال بيجيزوا فيها العادة السرية، لكن دي حالة واحد خلاص هيموت لو لم يُخرج المني، ومعندوش احتلام أو لم يكفه الاحتلام (الاحتلام يعني: الإنسان نائم فبيحلم حلم جنسي فيخرج المني الزائد من الجسم فيصحى مرتاح)... الاحتلام ده نوع من تصريف الجسم الطبيعي، وده مش حرام، وده أصلًا مش بإيدك...

بعض البنات برضو تؤنب نفسها على الاحتلام! التأنيب ده غلط، ده مش بإيدك أصلًا، دي حاجة الجسم بيعملها كنوع من ترييح الجسم من الألم ده.

حتى هتلاقي في الصوم أن بعض الأمراض مثلًا بيكون يتضرر بترك الجماع، فممكن يُرخص له من قِبل فقيه مجتهد أنه يعمل كذا في الحالات الفلانية: واحد ... اثنين ... ثلاثة.
فتيجي بقى هي طالبة علم، فتقرأ في الكتب دي فتقول: (أهو بيقولوا فيها كذا)، فتنتقي!
هي عايزة العصمة، ومش قادرة تبطل، فتروح تبرر الغلط ده بالشرع، أو تلاقي له مخرج شرعي بشكل أو بآخر، وهو مش ده مخرجه، يعني هم لمَّا يقولوا مثلًا: "خوف

العنت، أو خوف الزنا، أو خوف كذا، فيقع في العادة السرية لأنها أخف؛ فده مش معناه أن الإنسان يمارسها باستمرار للتلذذ...
هي هتمارسها باستمرار للتلذذ، ومفيش خوف زنا ولا عنت أو مشقة بالمعنى الفقهي المنضبط، لكن هتبررها بالشرع؛ لأنها مش قادرة تجمع بين أنها عايزة العصمة وأنها عايزة تبطل، مش قادرة تجمع. ده أول غلط بيحصل.

فيه نوع ثاني من الغلط بيحصل: أن الإنسان يعمل إزاحة لغلطاته كأن أنا معملش غلط لكن الناس هي اللي بتعمل، فبيكون عنيف جدًّا في الإنكار على غيره، نوع من إزاحة الشعور بالذنب، وعشان يتظاهر (أنا تقي، وأنا ورع، وأنا لا أعمل)، ويزيح الموضوع ده على غيره، فيعنفهم عشان مش قادر يقاوم!
فهو من كثر الشعور بالألم عمل الإزاحة دي عشان يريح دماغه، أو يريح نفسه، أو يريح قلبه من كده، فهو مسلكش الطريق المنضبط في علاج المشكلة نتيجة أنه بيدور على المثالية أو العصمة، أو أنه يكون ملاك من الملايكة الطاهرين اللي مش بيغلطوا أبدًا!
فده غلط، أنا لازم أقبل إن عندي نقط ضعف وبحاول أعالجها، مينفعش أني أكون شايفة نفسي ملك من الملايكة، لا أغلط أبدًا، ومصمم على الفكرة المثالية دي.

برضو اللي بيدور على العصمة ممكن يوصل لمرحلة أنه يقنع نفسه أن الدنيا تمام ومفيش ذنب ولا حاجة، وكأن إرسال الكهربا فصل!
هو مش شايف أنه يذنب، ويقنع نفسه أنه لا، فيسمي الأشياء بغير مسمياتها.

فيه ناس ثانية بيكون رد فعلها قدام طلب العصمة مع الشعور الزائد بالذنب وعدم القدرة على قبول أن أنا لي نقطة ضعف عايز أبطلها: أنه يحصل حالة من الانتكاس تمامًا، ويسيب كل حاجة، وييأس من رحمة ربنا، ويمشي في سكة (لا أنا لن ألبس الحجاب .. ما هي أصلًا كده كده خربانة خربانة .. ما هو فيها إيه لما أعمل كذا؟ ما خلاص بقى أقلع النقاب .. أقلع الخمار .. أقلع الحجاب .. يعني خلاص كل حاجة ضايعة)! فيحصل انتكاس شديد والعياذ بالله...

فسكة طلب العصمة بالطريقة دي وعدم الزلل تمامًا والظهور بصورة ملائكية سواء كانت ناتجة عن نظرة المجتمع لك: "فلانة دي مبتغلطش أو هي حد مثالي"، أو نظرتك أنت لنفسك أنك المفروض تكوني كده؛ في الحالتين السكة دي مظلمة جدًّ مينفعش أنك تمشي وراها.

فلازم تفهمي اللي بنقوله ده:
أن دي ذنوب شهوات مش ذنوب خلوات، لازم تفهمي أن الشعور بالشهوة دي حاجة طبيعية مش المفروض تقاوميها، لازم تستوعبي أن عندك نقط ضعف محتاجة أن أنت ترتِّقي نقاط الضعف دي أو تربطيها وتسدي الخلل ده، وتحاولي، وأن احنا في جهاد إلى الممات، وكل الكلام ده بيعينك على أنك تطوري من نفسك.
إنما لو أنا عايزة الآن وفورًا أكون شخص مثالي وملاك ومبغلطش، وفي نفس الوقت أنا مش كده، ومش دي الحقيقة، وأنا عندي نقط ضعف؛ فالمزيج ده من التناقض بيولد عندي إشكالات أسوأ من إني أستوعب إن عندي نقطة ضعف وأحاول أعالجها بصورة منطقية وصحيحة.

●●

<u>النقطة اللي بعدها حاجة كنا تكلمنا عليها في أول المحاضرة:</u>
زي ما قلتلكم مش هنكدب على بعضنا ونقول العادة السرية بتسبب عقم، بتضعف البصر، مش عارفة إيه، دي بتعمل كذا عشان نبطلها!

لكن معروف أن العادة السرية والحاجات دي بتعمل مثلًا شعور بالذنب...
الشعور بالذنب ده شعور مؤلم، فده دافع لي إني أبطل أي غلط علشان محسش بالشعور بالذنب اللي بيضايقني ده.

الشعور بالدونية عند اللي بيمارس العادة السرية أو الإغراق في الخواطر الجنسية أو إدمان الإباحية أو كده، ده شعور سيئ، فبيكون دافع إن احنا نبطل...
حتى لو أنا جاية أقول لك دلوقتي إن شعورك بالدونية ده فيه نسبة غلط، مش المفروض الإنسان يحس بالدونية بالشكل الشنيع ده، لكن مجرد وجوده ولو بنسبة

يسيرة فهو بيضايق ويدفعني إني أبطل أي غلط أنا بعمله بقدر استطاعتي وبالطريق الصحيح علشان أبطل الغلط ده...

فهو بس زي ما قلت لكم كده:
إن الاستمتاع بالنفس يؤثر على علاقتك بالزوج بعد كده ،سواء أنت متزوجة أو هتتزوجي -إن شاء الله ربنا يكرمك بزوج صالح-،فطبعًا ده ضرر إن الإنسان يبقى ماشي بيشبع نفسه بطريقة محددة.

وزي ما قلنا عن الإدمانات بصفة عامة إنها بتسبب ضعف تركيز، ضعف استغلال المواهب، ضعف إنتاجيتك، بتلاقي نفسك دايمًا في حالة تعب وإرهاق، بتكوني عرضة للاكتئاب، بتكوني عرضة لبعض الأمراض النفسية؛ فالإنسان يطلب النجاح وإنه يكون عنده سلام نفسي...

ممكن تكوني بتحققي حاجات ناجحة في حياتك العملية، لكن الشعور بالسلام النفسي والراحة النفسية ممكن يكون مفتقد مع ممارسة هذه الأمور، فطبعًا ده بيكون دافع إن الإنسان يبطل الكلام ده.

فالقضية عندنا هنا مش كذب ولا تهويل لأضرارها والكلام ده، القضية إن الإنسان محتاج يبطل لأسباب نفسية وشرعية طبعًا لأنه مينفعش إني أكون مصرة على صغيرة من الصغائر.

●●

فيه نقطة مهمة هنا أنا متكلمتش عنها، بس أنا هنوّه لها، وممكن لو ربنا قدر تكون ضمن قضية الوسواس:
إنه البعض بيكون عنده نوع من الوسواس الجنسي؛ بمعنى إنه مثلًا رجل أو ست لو قابل حد من الجنس الثاني أو حتى من نفس جنسه، يبتدي عينه تقع على الأعضاء الجنسية، أو يتخيل اللي قدامه مثلًا عاريًا أو إنه بيمارس معاه شيئًا، فبيبقى متوتر جدًّا ومتضايق جدًّا.

الموضوع ده مش داخل معنا في المحاضرة دي، بس أنا بنوّه إني متكلمتش عنه لأنه هيدخل في مسألة الوسواس بصفة عامة، والتعامل معه ازاي.
فلازم تفهمي هل أنت عندك الحالة دي ولا عندك حالة الخواطر اللي بتمر في الذهن؟
لأنه التفرقة بينهم مهمة جدًّا، لأن دي حاجة ودي حاجة تانية.
الوسواس الجنسي ده مش بإيدك، الوسواس الجنسي ده نوع من الوسواس القهري، إنما الخاطرة دي هي مرت وأنت بإيدك تتجاهليها، وهنتكلم دلوقتي في العلاج ازاي بيكون.

●●

إيه علاج العادة السرية أو علاج الخواطر الجنسية أو علاج إدمان الإباحية أو مشاهدة الأفلام الإباحية؟

أول حاجة المفروض نفهمها: إن من أهم أنواع العلاج إننا نعمل إحلال لعادات جيدة مكان العادة السيئة اللي بنعملها.

احنا دلوقتي هنعتبر العادة السرية دي عادة سيئة، مشاهدة الأفلام الإباحية دي عادة سيئة حتى لو ما كنتش بلغت درجة الإدمان اللي هو أعلى حاجة في الموضوع ده؛ فهي عادة سيئة الإنسان اعتاد عليها علشان يحصل على نوع من المتعة، محتاج يبطلها، فده بييجي زي أي علاج لعادات سيئة: إننا بنحل محلها عادات جيدة نستمتع بها ونغرق نفسنا فيها بحيث إن احنا نعمل عملية إحلال وتبديل.

أهم حاجة لازم تبقي فاهماها إنه عملية الإحلال والتبديل دي فيها نقطة مشكلة احنا كنا بنشوفها...
كان عندنا صفحة لعلاج إدمان الإباحية وعلاج إدمان العادة السرية على الآسك، فكان فيه نقطة مشكلة بنوصل لها مع الأخوات اللي بيتواصلوا معنا في الموضوع ده

إنه بيحصل حالة من الانتكاس، وإنه فيه ناس فعليًا وقتهم مشغول جدًّا جدًّا جدًّا، وعندهم عادات جيدة كثيرة مالية حياتهم، لكن برضو بيقعوا في موضوع الشهوات دي أو العادة السرية أو الفرجة على الإباحية، وبيلاقوا لها وقت، وبيخترعوا لها وقت، طيب يبقى فين المشكلة؟
ممكن لما واحدة تسمعني بقول إحلال وتبديل تقول: أنا عندي عادات كثيرة جدًّا طيبة، ولو أنت شفتيني أو شفتِ جدول يومي أنا معنديش وقت أصلًا، لكني بلاقي لها وقت وبفسح لها مجال في وقتي لأن أنا محتاجاها...
طيب يبقى فين الإشكالية؟ أو الموضوع ده هيتعالج ازاي؟
الأساس إن احنا عايزين نعمل عادات جيدة علشان أشغل وقتي عملًا بقاعدة: نفسك إن لم تشغلها بخير أو بطاعة، شغلتك بالمعصية أو بالبطالة أو بأي شيء يضرك ولا ينفعك.

فيه حاجات مهمة جدًّا لازم نستوعبها وأنت ماشية في سكة العلاج:

أول شيء: تخفيف الضغوط على النفس.
وهنتكلم بالتفصيل إيه هي الضغوط اللي ممكن تبقى بتسبب لك إنك تقعي في العادة السرية...

بصفة عامة، زي في قضية الأكل والشرب، فيه ناس لما بتزعل أوي بتاكل كتير، وناس لما بتزعل أوي مبتكلش أصلًا.
فنفس الشيء هنا: فيه ناس الضغوط النفسية عليهم بتسبب لهم زيادة في الشهوة، وفيه ناس الضغوط عليهم بتسبب لهم نوعًا من البرود وعدم الرغبة الجنسية.

فلو أنت من النوع اللي الضغط بيعمل لهم زيادة في الشهوة أو زيادة في الرغبة، فهتبقي محتاجة إنك تخففي الضغوط النفسية على نفسك وتستوعبي إنه فيه ضغوط؛ لأن بعضنا بيفضل يضغط نفسه بواجبات وحاجات كتير يعملها خلال النهار، فيبقى عامل زي حد مربوط في ساقية طول النهار بيلف بيلف بيلف، فمضغوط أوي أوي أوي ومش واخد باله، فالجسم يجبره بالرغبة أو بالشهوة دي عشان يريح أو إنه يحصل على شيء من المتعة الإجبارية بإنه يدخله في خاطرة

جنسية، أو إنه يثير شهوته علشان يمارس العادة السرية، أو يخليه يبقى عنده فضول يتفرج على شيء علشان يبقى حصل على شيء من الارتياح.

فطبعا لازم أخفف الضغوط ومستناش لما جسمي يشتكي وينفجر مني.
وزي ما تكلمنا: أول ضغط بنحاول نخففه هو ضغط المثالية...
لما جيت تكلمت على مسألة إن أنت عادية والشهوة دي حاجة عادية، ولازم نستوعب الموضوع ده.

مسألة ضغط العصمة، والشعور إن أنا لازم أكون معصومة ومثالية جدًّا ومبعملش حاجة غلط أبدًا ومعرفش إيه، دي حاجة لازم تتخفف.

ضغط الشعور بالتشوه النفسي وجلد الذات وإن أنا كده منافقة وبعمل ذنوب خلوات، وأنا من أهل النار!
الحوار النفسي ده لازم يتخفف جدًّا في التعامل مع النفس لما يكون الإنسان عايز يبطل حاجة غلط هو بيعملها بصفة عامة.

أيضًا من الحاجات اللي مفروض تبقي واخدة بالك منها: أنك لا تمارسي الأعمال اليومية زي ما تكوني آلة، بدون استمتاع بالحاجات دي...
لأ، أنا لازم أحاول يكون لي جزء أستمتع به وأرفّه به عن نفسي بالحلال.
لازم حتى شغلي اليومي في البيت، ولو حتى بعد ما تعبتِ في البيت تدي لنفسك كده ١٠ دقائق... ربع ساعة؛ أبص كده على البيت، وأحس إني مبسوطة إن البيت نظيف، وأستمتع بالمشقة اللي أنا مارستها في تنظيف البيت (الله البيت نظيف)، وأحس بالجمال ده بدون بقى إني أقعد أنتقد في نفسي أكتر (إيه ده أنت سبتِ الحتة دي، معملتيش دي)!

لأ، لازم يكون فيه نوع من الاستمتاع بالأشغال اليومية؛ سواء دراسة، سواء تنظيف بيت، عمل الأكل...

ممارسة هذه الأمور العادية اليومية بدون استمتاع، وبدون إني ألاحظ الحاجات الحلوة فيها؛ دي حاجة بتسبب لي ضغط لازم أخففه، لازم أعود نفسي وأعلمها وأربيها إنها تشوف جمال في الغيوم والمطر زي ما بتشوف جمال في صفو السماء والسماء صافية والشمس طالعة...
أتعود أشوف جمال في الحر والبرد مع بعض، لازم أتذوق الحياة بمشاقها بتعبها ونصبها وحلاوتها، بلحظات السعادة، بلحظات التعاسة، كل ده لازم يكون نوع من التقبل والاستمتاع متركب فيه.

لازم أعوِّد نفسي على كده، لازم أعوّد نفسي على التفكير بطريقة مختلفة، مش طول النهار متسخِّطة، متضايقة، مضغوطة، مخنوقة، تعبانة، قرفانة، زهقانة!
لأ، حاولي تستمتعي بالحياة كما هي، كما خلقها الله بنقصانها، بكدرها!
وتلاقي لحظات للاستمتاع والسعادة حتى في الحاجات العاديّة.
لازم أحاول أربّي نفسي على كده ولو بقدر ضئيل، لكن يخفف عليّ ضغط اليوم المليان.

فدي حاجة مهمة جدًّا الإنسان ياخد باله منّها.

وكذلك الطاعات:
لازم تستمتعي بالطاعة، تستمتعي بالصلاة...
استمتعي بالطاعات اللي بتمارسيها يوميًّا، وفي نفس الوقت لازم تختاري برضو طاعات ممتعة لك أنت بتحبيها...

ربنا سبحانه وتعالى يعني لم يطلب إن احنا نتعذّب، أو نختار دايمًا الطاعات اللي مش عاجبانا...
لأ، الطاعات كثيرة ومتنوعة، فلازم أحاول أستمتع بها، وأحتسب المشقّة لوجه الله عزّ وجلّ، وأُدرك إن ربنا سبحانه وتعالى رحيم، ونوّع لنا الطاعات، وأبواب الطاعات فطالما عملتِ الفرض اللي عليكِ... استمتعي برضو بالفرض، لكن أحاول أختار نوافل قريبة من نفسي وأحاول فيها، وآخذ نفسي بشويش، وآخذ نفسي بالرّاحة،

وأستحضر الرجاء ومحبة الله عزّ وجل، وإنّي بعمل الحاجات دي بحب، فحبك للطاعات دي أصلًا من الإيمان كمان.
فاللي تحبيه كمان اغتنميه، متجيش تقولي (لا لا لا، أصل دي طاعات بحبها مش هاخد فيها أجر)!
بالعكس، حبك للطاعة من الإيمان، فاللي بتحبيه معناه إن ربنا فتح لك بابًا له، فاغتنميه، واعملي به، واللي يشُق عليكِ ممكن تقللي منه، بس تعمليه وتحتسبي مستمتعة بالمشقّة دي إن أنتِ هتاخدي عليها أجر برضو من الله سبحانه وتعالى.

وتستمتعي برضو بالطاعات الصغيرة اللي ممكن الإنسان ميكونش ملاحظها، لكن فيها أجر برضو؛ زي تبسمك في وجه... طبعًا أختك المسلمة ☺ أنا بكلم الأخوات، فأنتِ هتبتسمي في وجه أخواتك يعني مش في وجه أخيك ها ☺ ☺!
الإخوة هيتبسّموا في وجه الإخوة، لكن احنا هنتبسَّم في وجه الأخوات ☺.
مثلًا تجي تسبغي الوضوء على المكاره، تلاحظي موضوع المشقة، تذكري الله سبحانه وتعالى.
لمّا تستغفري مثلًا، تدعي، تقولي سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم، أذكار الصباح، أذكار المساء، الدعاء اللي تدعيه، تدعي لحد بظهر الغيب، تحتسبي الكلام ده وتستمتعي به، ويكون حاضرًا في يومك قضية الاحتساب والمحبة والرجاء زي ما تكلمنا عنها قبل كده.
فالقلب يحضر الطاعات دي بقدر المستطاع، فبيخفف ضغوط المشقة دي بصفة عامة ويخلي يومنا مريح.

طيب، برضو من الحاجات المهمة: الإنسان ميعرضش نفسه لحاجات جنسية.
يعني لو أنا عارفة مثلًا إني لما أقرأ رواية رومانسية هكون تعبانة أو حاسة إني عايزة أقعد أتخيل، أو حاسة إني عايزة أمارس عادة، أو أتفرج على حاجة، يبقى أنا أتجنب الروايات دي... مضبوط؟

أدوّر على حاجة تانية أستمتع بيدها في الروايات ميكونش فيها الحاجات دي.

مجيش أتفرّج على أفلام ومسلسلات مثلًا فيها مناظر، كل الأفلام والمسلسلات فيها مناظر، فطبعًا ده غلط جدًّا إن الإنسان يعرّض نفسه للمناظر، يشوف مثلًا البطل وهو بيحب البطلة والقصة نفسها، وأنتِ متفاعلة معها ومعرفش إيه، وتقعدي بقى تتمني...

أصلًا ده حتى بيعمل لك إشكالية للأسف؛ احنا بنبقى متخيلين إن الحب هو المنظر السينمائي ده أو الشكل اللي في السينما، ونجي ننصدم بصخرة الواقع، فده مؤثر على نفسيتي أصلًا.

فابعدي عن كل الأمور اللي تثير الشهوات تثير المشاعر فممكن تؤدي إن الإنسان يروح لممارسة حاجة هو مش عاوز يمارسها، أو حاجة شايف إن هي مش صح.

مسألة الخواطر وازاي تصرفي ده، دي حاجة بنسميها عبقرية التجاهل.
هنتكلم عنّها برضو إن شاء الله في الوساوس، لكن احنا هنا هناخدها سلفًا عشان نتكلم عن ازاي أصرف خاطر شهوة وَرد على الذهن.
لازم العقل عشان ينصرف تصرفيه لحاجة لذيذة، تصرفيه لحاجة مثلًا أغضبتك أوي... شعور غضب، أو شعور فرح شديد... أصرف دماغي لفكرة تانية، أو حاجة أنا مهتمّة بها أوي...
أنتِ مشغولة بمسألة حساب، مثلًا بتحسبي حسبة بيرمة مثلًا، جمعية عاملاها، فخطر في بالك كذا؛ اصرفي ذهنك للشيء ده إذا مكنتيش قادرة تصرفيه لحاجات عادية من الحاجات اللي حواليكِ.

الذهن بينصرف وبينشغل، بس ممكن يرجع تاني!
لو لقينا الموضوع يتكرر يبقى احنا كده دخلنا في مود الوسواس، يبقى نتكلم عنه في قضية الوسواس.

طيب دي القصة بتاعة ازاي بصرف الخاطر عن ذهني.

طيب، في نقطة مهمة جدًا لازم تبقي فاهماها:

إن المقاومة للخواطر بتزيد الشهوة، وهي نوع من التفكير السلبي اللي بيخليني بفكّر في الشهوة، لكن قال إيه... أنا بقاومها!

يعني إيه الكلام ده؟
يعني دلوقتي في التفكير الإيجابي في الشهوة: إني أتخيل مناظر مثلًا وهعيش فيها ويكون لها أثر.
المقاومة عبارة عن إيه؟
يعني مثلًا واحدة بتحب واحد، خلاص؟
فيمكن هي تقعد تفكّر فيه، تقول: (وحشني، أنا عاوزة أشوفه، أنا معرفش إيه)!
يبقى هي بتفكّر فيه تفكير إيجابي...
إيجابي هنا وسلبي مش بالمصطلح العادي، يعني قصدي بتفكّر فيه تفكير حقيقي واقعي.

الثاني السلبي ده اللي هو بال (لأ)...
(أنا مش عايزة أفكّر في فلان لأني مش عايزاه يكون واحشني، أصل أنا مش عاوزة فلان يخطر في بالي أصلًا، أصل أنا...)!
هي عملت إيه كده؟ هي بتفكّر فيه بس بالنفي، فهي منشغلة به برضو، تمام؟

نفس الكلام، مقاومة الشهوة..
يعني طول النهار (أنا مش عاوزة أمارس الغلط ده، أنا مش عايزة أتفرج على كذا، أنا مش عاوزة أفكّر في كذا)، الحاصل دلوقتي إيه؟
أنتِ بتفكّري فيها ولكن بالسلب، باللأ، أنا مش عاوزة، لكن أنتِ مشغولة به أصلًا.

فده في النهاية هو تفكير في الشهوة، هو انشغال بها، واحنا مش عاوزين كده، مش عاوزين نكون مشغولين بها فنقع فيها.

لكن احنا عاوزين نستخدم عبقرية التجاهل، إن الإنسان يكون في حالة relax تمامًا، لا يتوتر (آه خطر في بالي شهوة؟ آه عادي مفيش مشكلة، طب خلاص بقى يلّا نخش نفكّر في حاجة تانية)، كده...

مش اللي هو (لأ، أنا مش عاوزة أفكّر في الشهوة، لأ، هو أنا بفكّر في إيه؟ ازاي أفكّر فيه؟)!
وتبتدي تفصّلي إنه كذا وإنه كذا!

لأ، أنتِ أصلًا مش هتفكّري لا بالسلب ولا بالإيجاب، يعني ولا بإن فلان وحشني، ولا بإن فلان مش عاوزاه يوحشني، لا بالصيغة دي ولا بالصيغة دي.

لكن زي ما تكلمنا: احنا هنفتكر حاجة مهمة جدًّا، حاجة لذيذة أوي، حاجة مضحكة أوي، حاجة تغضبني أوي، بحيث إن تفكيري يتفاعل معها، وأنتقل لها ببساطة، وخلاص...
خطر في بالي شهوة؟ خلاص، يبقى خلاص، يعني كده خلاص بالبساطة، relax خالص بدون توتر، وهنتقل للشيء التاني.

أمّا المقاومة دي فهي في ظاهرها إنك بتؤنبي نفسك وبتحاولي وبتقاومي، ومقاومة شرسة، وأنا بحاول؛ لكن الحقيقة إنك بتوقّعي نفسك في الغلط، وبتُضعفي نفسك عن المقاومة الصحيّة الصحيحة.
فخدي بالك من القصة دي، لأن قلَّ من ينتبه لها للأسف الشديد.

وخلاص، بعد ما انتقلتِ بتفكيرك، روحي بقى اتحركي، شوفي كلّمي حد من أصحابك، اعملي هواية ممتعة، مارسي حياتك بصورة طبيعية وقللي من العزلة، قللي من الانعزال لأن الانعزال والفراغ بيخلي البني آدم يفكّر في شيء يستمتع به، وأكثر شيء يمتع الإنسان الحاجات دي طبعًا.

طيب، لمّا الانفعال العالي ده المسيطر يتفك خلاص، الدنيا بتهدأ والأمور بتهدأ.



طيب احنا كده لمينا تقريبًا الخطوط العريضة في المسألة، لو في أي حاجة محتاجين إن احنا نطوّرها بكلام أكثر ونتناولها بتفاصيل أكثر فابعتوا أسئلتكم وإن شاء الله ربنا يسهل.

لكن دي أهم مفاهيم محتاجة تتصحح، مفاهيم محتاجة تتفهم كويس أوي، وأهم شيء إن الإنسان يبقى فاهم ازاي يتعامل مع نفسه علشان يقدر يوصل لمرحلة إنه يقدر يعالج ويطوّر نفسه بصورة صحّيّة وصحيحة، لا تؤثر على نفسه بطريقة سلبية أو مؤلمة.

هنفترض أن بعد كل ده وقعت في العادة السرية أو كدة، خلاص عدي الموضوع وتجاهليه وكملي حياتك .. فقط خلي الموضوع يجي عثرة أو عفو الخاطر مش مع سبق الإصرار والترصد والرغبة في الاستمتاع والتلذذ ...



ملحق

مُلحق عالسريع متعلق بمحاضرة بداية جديدة اللي فاتت علشان الأسئلة اللي جاءت، والأسئلة اللي حسيت فيها إني محتاجة أوضح شوية حاجات، أو أوضح حاجة المفروض أنا قلتها في المحاضرة بس بحس مش بنكون مركزين شوية...
أنا نفسي نسمع المحاضرات دي بشوية تركيز كدة.

فخلي ده حاجة مختصرة جدًّا...

●●

السؤال اللي جاني اللي بعته مكتوبًا على القناة، القصة بتاعة وحدة مامتها بتعنفها تعنيفًا شديدًا، وألفاظ وحشة... فالبنت من الضغط النفسي بتاع الموقف عياط وانهيار وكده، فيبدأ يجي لها الخاطر؛ لأن ده نوع من أنواع الدفاع بتاع المخ علشان تهدأ. يعني البنت منفعلة انفعال عادي أوي، فبعض الناس بيكون من وسائل دفاع مخهم عند الانفعال العالي اللي بخلي فيه إفرازات شديدة جدًّا في المخ، بيخلي ضغوط، بيخلي الجسم في حالة متعصبة جدًّا؛ علشان يهدّيه، يبتدي يعمل له خواطر تريحه.

في ناس في المواقف اللي زي دي مثلًا ممكن تلاقيهم بيضحكوا مثلًا، يفتكروا مثلًا موقف ويضحكوا، تقعدي تقولي لنفسك (إيه التبلّدده)!
لا، هي من كتر ما العداد اتقلب...

وفي ناس يقعدوا يفتكروا مثلًا الأكل، أو تلاقيها مثلًا انفصلت خالص وبتشتغل في حاجة تانية، وهكذا...

إذن لو مكناش احنا في وقت الانفعال العالي اللي بناخد المبادرة علشان الجسم يهدأ والمخ يهدأ؛ المخ لازم يبتدي ياخد مبادرة...

بالضبط زي ما يكون فيه إحساس عالي جدًّا جدًّا بالألم، فيبتدي المخ يفرز مادة في الجسم علشان الجسم يتخدر أو الألم يخف.

فهو نفس الشيء، في انفعال عالي حصل، فالبنت بدأ يجي لها خواطر جنسية.
طيب البنت عملت إيه؟ ردة فعلها إيه؟
جت لها حالة، بدل ما تهدأ بالعكس بدأ الموضوع يزيد، الانفعال يزيد، فتقول: أنا بقعد أستغفر وأدفع الخاطر وأقول لأ، ومش عارفة إيه! وفي الآخِر تروح واقعة!

طيب ما ده نفس اللي أنا قلته في المحاضرة بالضبط: المقاومة بتزيد الخاطر، والمقاومة بتزيد فرصة الوقوع.

فالحل إيه؟
أول شيء: لا أتوتر، خلاص عقلي بيعمل لي كده عشان أهدأ، اسمعي الكلام، اهدي، تمام؟

وبعدين أبتدي أنقل دماغي لحاجات...

أصلًا هو المفروض بدايةً موصلش لمرحلة الانفعال اللي تخلي المخ يتصرف لوحده، بس بتحصل، خلاص...

عشان كدة احنا بنقول خلي أي حاجة غلط بتحصل تبقى عثرة.
عثرة يعني (كده)، يعني المفروض كنت بعمل حاجة بعدين معرفتش أعملها، فوقعت...

خلاص، المخ دخلك في حالة الخاطر الجنسي، طيب، أهدأ عشان الخاطر لا يهاجمني أكثر.
ما أنتِ مخك هو اللي بيتصرف دلوقتي عشان أنت تهدي، هو عارف إنك هتهدي بالخاطر الجنسي، وهتهدي لو مارستِ العادة السرية.

طيب المفروض أنا أهدأ من غير ما أوصل للمرحلة دي، لمرحلة العادة السرية...

لو أنا هديت قبل ما أوصل للمرحلة دي:
ريلاكس خالص، وأفكر بحاجة تانية؛ أفكر بأكل، بشرب، في نكتة... أي شيء يخرّج عقلي من الخاطر الجنسي ده.
أنا اللي بنقله، أنا اللي بتحكم، كده أنتِ عقلك اللي بيتحكم، تمام؟

لكن حتى المقاومة الشديدة دي زي ما احنا قلنا هي تفكير سلبي، أنت مستمرة في التفكير بالشهوة، وكمان بترفعي توتر جسمك أكثر، فيبتدي عقلك يهاجم أكثر!
هو مش بيهاجم هو بيحاول يهدّيكِ.

فمتقعديش تقولي كده غلط، ويبقى حالك ده هوس وجنان بحيث في الآخر تلاقي نفسك وقعتِ تمامًا...

لا، تهدي خالص، تفكري بحاجة تانية، وتقومي تنتقلي من مكانك وتفكري بأكلة حلوة، تقومي تعملي أكلة جميلة، تكلمي صاحبتك بتليفون، تقومي تعملي شوية رياضة...
عيطي وفكري مثلًا .. خليكِ في حالة غضب لأنك معرفتيش تتصرفي مع مامتك.

من بعد كدة، من البداية أصلًا أحاول أشوف طريقة موصلش فيها للمرحلة دي مع الأم أو مع اللي أنا معاشراه في بيتي، اللي هم أمي، وأخواتي، وأبي، وزوجي...
أيًّا كان الشخص اللي بيبقى فيه احتكاك بسبب العلاقة الكثيرة، في علاقة كثيرة بتحصل في البيت، فبتسبب احتكاك يومي...
فأبتدي أخفف، لا أرد ردًّا مستفزًّا، أقصر الكلام، وأمشي، لو في حاجة ممكن تتعمل، مثلًا هي كانت طالبة منك حاجة اعمليها، ريحي دماغك، كبري دماغك...

فمتوصليش لمرحلة تضغطك ضغط عالي بالشكل ده.
وهكذا...
أنا أعطيكم الفكرة، وأنتم المفروض تستمروا، تمام؟

طيب لو حصل إنك وقعتِ فعليًا وعملتِ العادة السرية؟
خلاص، تجاوزي الأمر، ونستغفر ونقوم نكمل حياتنا...
لو أنتِ وصلتِ لمرحلة خروج المني طبعًا بيكون فيه طهارة، غسل وده غالبًا يكون مع العادة السرية، هتقومي تغتسلي وتصلي ركعتين، تستغفري فيهم، وبيكون في ندم، متقعديش أنت بقى تعملي فوكس على الندم ده بحيث أنه يتحول لجلد ذات وتتعبي!
خلاص مرّ الموضوع وانتهى، اعملي بقى حاجة خير عشان "**وأَتْبِعِ السيئةَ الحسنةَ تمحُها**"، وانتهى الموضوع.

(((أصلا يمكنني أن أقول لك أن هذا الوضع الذي كان عثرة، ولم تتعمدي استثارة نفسك لكن غلبتك الشهوة، لا أستطيع بقلب جامد أن أقول أنك وقعت في محرم، بخلاف من تذهب بقدميها إلى قصص مثيرة أو تثير نفسها ثم تقع)))

أما التفكير بطريقة السؤال التاني اللي جاني من أخت تانية:
أنا وحشة، أنا كذا، أنا أصلًا عملت كدة عشان جالي عُجب، أصل أنا....
وأبتدي أجلد ذاتي، لدرجة اللي هو أنا بحطمك...

مينفعش!
في انفعال عالي، التحطيم ده هيخلي مخي تاني عايز يخرجني من حالة الانفعال العالي اللي ممكن تُذهب عقلك وتسبب لك جنون أصلًا!
فهو لازم عقلك أصلًا ياخد رد فعل، لازم ياخد ردا!
أنتِ بتعملي كده في نفسك، بتوصلي عقلك لمرحلة أنه لازم يتصرف، فيبتدي يجيب لك خيالات جنسية تاني، ليه؟ علشان يهدّيكِ... خلاص؟

فهتبقى نفس الدايرة شغالة (انفعال عالي أو ضغوط أو ضيق شديد أو حزن شديد أو جلد ذات >> يخليك هتوصلي لمرحلة جنان >> فعقلك يبتدي عايز يخرجك >> فيروح مدّيكِ صور جنسية >> فأنت مش عارفة تخرجي لأنك أنت لسة عمالة تقاومي بشراسة فهو يحاول يسيطر عليك بشراسة >> فالموضوع يزيد لحد ما

تقعي في العادة السرية >> فترجعي تاني تجلدي ذاتك، ويفضل الموضوع مستمر في دايرة مغلقة)!
وكدة غلط، كدة مش صح.
عايزة تخرجي مش بيكون بالطريقة دي أبدًا، مش بكيون بالانفعالات دي، مش بالعنف ده مع نفسك، مش بيكون بجلد الذات مع نفسك، الموضوع ده بالذات لا يعالج بالطريقة دي خالص، لو أنت متخيلة أنك هتعالجيه بالشدة على النفس أو بالزيادة على النفس أو بالرهبانية؛ فمش هتوصلي لحاجة خالص، نهائي.

●●

السؤال الثاني، أخت تقول لما بتوصل لمرحلة الشهوة مبتبقاش أصلًا قادرة تسيطر عليها، مبتبقاش قادرة تتحرك.
أيوة ما هو التفكير، أو صرف تفكيري مفيهوش حركة.

وحقيقي فعلًا، لما الست بتوصل لمرحلة الشهوة مبتبقاش قادرة تتحرك، لأنه شهوتها ضعف، شهوتها يعني جسمها كله بيكون فاكك...
فلو حاولتِ تتحركي ممكن متقدريش تتحركي، لأنك لو وصلتِ لمرحلة شديدة جدًّا مش هتقدري تتحركي.
طب احنا بنصرف الدماغ، الدماغ نفسها هي اللي بتتحكم دلوقتي، فتهدي، فالإفرازات بتاعة الجسم دي، أو الهرمونات اللي بتتفرز أو أي شيء بقى بيفرز، اللي هو بقى بيخلي الجسم في حالة الخَدَر ده ؛ بيخف ويقل يقل بإني بصرف تفكيري في حاجة تانية .. إن شاء الله في غضب .. يعني إن شاء الله أفتكر موقف أغضبني جدًّا جدًّا، فأغضب.

فيبقى مخي كله صراع العقل مع العقل، هو مخي مع مخي، أنا مع نفسي، تمام...

فأغضب، أفكر بحاجة أغضبتني لو ده بينفع معي...
أفكر في حاجة فرحتني، أفكر في حاجة ضحكتني، أي شيء جدًّا... أي شعور تاني جدًّا، بحيث إنك اللقطة بتاعة الشهوة دي تخرجي منها بسرعة في ذهنك، هو

الموضوع كله في ذهنك، وقتها الخدر اللي في جسمك يبتدي يخف يخف، تقدري تتحركي عادي...
وقت لما أتحرك عادي هعمل بقى شيء تاني ميخلينيش أرجع تاني لدايرة الشهوة، في خلال نص ساعة الموضوع ينتهي.

السؤال نفسه بتاع أختنا الكريمة بتقول: موضوع كرسي الاعتراف .. زودي عنه أو كلمينا...

كرسي الاعتراف ده لما تبقي عايزة تروحي تعترفي لحد بأنك عملتِ حاجة غلط، ده أصلًا حاجة غلط شرعًا، المفروض منعملهاش، ربنا سبحانه وتعالى بيسترنا، عملتِ حاجة خلاص استري نفسك وبينك وبين ربنا، ربنا سبحانه وتعالى حليم ورحيم ويغفر الذنوب ويستر العيوب، إنما الناس فضاحة، الناس بتعاير، أصلًا متعمليش كده، غير إنه دي حاجة أصلًا منهي عنها شرعًا؛ لأنها كمان فوق إنك أنت بتعرضي نفسك لكسر أو ذل الناس، ممكن نخلي الأمور سهلة، يعني نخلي الغلط يبقى سهل على الناس (ما فلانة عملتْ، وإيه يعني! أنا مش لوحدي...)!
ما أنت شايفة المجتمع عامل ازاي، كل ما بتقولي لحد حاجة غلط، يقول الناس كلها بتعمل كدة؛ لأن الناس بتعمل الغلط وتخرج تتكلم فيه، سواء بقى تفاخرًا أو عشان كرسي الاعتراف، أو أنا محتاجة إني أقول لحد عشان أعمل إزاحة لشعور الذنب اللي جوايا... فكله غلط يعني.

●●

طيب مسألة مقاومة الخاطر والكلام ده احنا في الحلقة الخاصة بتاعة الوسواس إن شاء الله هنتكلم ازاي أدير حديث نفسي عشان أوقف الوساوس بصفة عامة؛ سواء كان الوسواس مرضيًّا، أو كان الوسواس خاطرة معَدِّيَة يعني وخلاص...

بس طبعًا بنبه وبكرر التنبيه، وهكرره إن شاء الله في المحاضرة بتاعة الوسواس: إنه اللي عندها وسواس معرقل حياتها بيكون من أفضل الأشياء اللي تعملها إنه تروح

لدكتور نفسي، لو هو معرقل حياتها، موقف حياتها، تاعبها في حياتها، عامل لها إشكالية في حياتها...

لأنه في أدوية، واللي أنا سمعته من الناس المتخصصة إن شاء الله مصدقين في القول ده، الوسواس القهري حاليًّا مبقاش مرض ملوش علاج، بقى مرض له علاج بيتعالج، وبيوقف، يعني بيكون فترة وبيوقف بالعلاج، وبنوصل بقى للمرحلة العادية اللي هي خواطر بتعدي وتزعجني وأمشيها، اللي البني آدم العادي بيفكر بطريقته، لكن مش نوصل لمرحلة الوسواس القهري، فدي نصيحة...



أهمية التكرار

أعط نفسك فرصة لتستقر المعلومة بداخلك .. ومن الأمور التي تؤدي إلى استقرارها: التكرار.

الأفكار دي نفسها مع تكرارها، تكرار قراءة أو سماع، أو تكرار الفكرة في محاضرات ثانية هتيجي إن شاء الله هيفرق معك، يعني سماع الشيء بأكثر من طريقة بيساعدك أنك أنت تستوعبيه، مش مجرد أنك تفهميه...

ممكن تكوني فاهمة الكلام، بس أنت بتكوني محتاجة أنك تمارسيه، أو تطبقيه، أو أنه يكون جزء منك؛ فده بيحتاج أنك تسمحي لنفسك الكلام يتكرر عليكِ أكثر من مرة عشان تقدري فعلًا تمارسي الكلام ده بصورة عملية عن قناعة، ساعات الواحد بيكون مقتنع بالشيء بس هو بعيد عنه كده، محتاج دايمًا تذكرة، عشان كده ربنا سبحانه وتعالى قال: {**وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَىٰ تَنفَعُ الْمُؤْمِنِينَ**} [الذاريات: 55]، لم يقل الكافرين، قال المؤمنين، المؤمنين هم المحتاجين للذكرى، مع أنهم مؤمنين، وعندهم الحاجات دي في قلوبهم، ومقتنعين بها، لكنهم يحتاجون أنها تتكرر عليهم علشان يكونوا لصيقين بها أكثر؛ لأنهم حريصين عليها. أمَّا الكافرين فلا تنفعهم الذكرى؛ لأنهم أصلًا مش مقتنعين ومش فارق معهم ومش في ذهنهم.



هل الإلحاد حالة نفسية؟

في المحاضرة السابقة تكلمنا عن الشهوة، ووعدتكم أن انا هنتكلم ونفرق بين الوسواس الجنسي والخاطر الجنسي العادي.

وتكلمت كمان عن مسألة إدارة النفس وإدارة حديث النفس، هييجي أكثر لمَّا نتكلم عن الوسواس، والنصائح العامة في التعامل مع الاكتئاب والوسواس، أو للوقاية من الاكتئاب والوسواس. ده هييجي إن شاء الله في محاضرة قادمة.

أمَّا محاضرة اليوم فهو السؤال اللي ممكن يشغل بال البعض مع وجود (مسألة الإلحاد):

مش عايزة أقول أنَّها ظاهرة... إن شاء الله يا رب يا رب يا رب متكونش ظاهرة!

بقينا نشوف دلوقتي في الشباب الصغير فيه حالة مش كويسة، فيه حالة من البعد عن الدين، بيبقى فيه أفكار مش مضبوطة...

طبعًا أنا هنا عشان ملتزمة بفكرة الدورة (أنَّها متعلقة بالصحة النفسية)؛ فمش عايزة أخرج عن الموضوع ده، هيكون فيه محاضرات مفردة إن شاء الله مثلًا هنتكلم فيها عن بعض الأفكار الغلط اللي بتنتشر وسط الشباب، أو بتيجي في بالنا ومش بنبقى عارفين لها رد فممكن ننساق خلفها...

لكن أنا دلوقتي بتكلم عن الحاجات اللصيقة بمسألة الصحة النفسية والحالات النفسية.

هل الإلحاد حالة نفسية ولا لأ؟

احنا لمَّا بنيجي نتكلم من الجهة الشرعية مثلًا، كنا بنسمع طول عمرنا أن الإلحاد ده هو: شذوذ طارئ وحالة نفسية تُصيب الإنسان، مش أنه فكر، مش أنه حاجة لها وجهة نظر...

يعني احنا مثلًا عارفين أن النصرانية واليهودية دي كتب سماوية نزلت من عند الله وتحرفت، فاليهودية والنصرانية دي مش حالة نفسية، هي ديانات موجودة لها أصول، ولكنها تغيرت مع طول الزمن والأمد، والله سبحانه وتعالى لمَّا نزل القرآن نسخ الشرائع السابقة دي وقال لا بدَّ من الإيمان بالإسلام الآن، وأن الشرائع السابقة نُسِخت، وأن اليهود والنصارى لازم يدخلوا في الإسلام.

طيب الإلحاد بقى...

الإلحاد إنكار وجود خالق، هل دي حالة نفسية ولا ده فِكر له أصول وله حاجة ممكن نناقشها مثلًا عقلانيًّا؟

أنا من وجهة نظري الإلحاد في الأصل هو حالة نفسية، مش مجرد أفكار محتاجة نقاش عقلي، وإن كان في جزء منها شبهات محتاجة رد، حتى مش بعتبرها أفكار، لأ، هي شبهات محتاجة رد.

هتقولوا لي: إيه يا سارة! مش متعودين منك أنك تبقي مش حيادية، **ليه متقوليش أنها أفكار ونناقشها بكده؟**

لأنه يا جماعة احنا لازم يكون في ذهننا ثوابت، ولازم يكون عندنا أمور متتهزش جوانا أبدًا، ومتكونش هي محل نقاش؛ مش عشان احنا ناس متعصبة، لأ، لأن أنا دلوقتي المفروض اقتنعت بالإسلام بدلائل قوية أوي أوي أوي فصار ده بالنسبة لي يقين ميهزهوش أي شيء...

هل الجبل تهزه الريح؟

الإيمان في قلبك لا بدَّ أن يكون كالجبل لا تهُزه الرياح.

إذن مش كل شيء تدخله فكرة الحياد، والحقائق نسبية وأن كل حاجة أخذ وعطاء، وبالعقل، وقد يكون، وليه لأ؟

لأ، فيه حاجات مينفعش تبدئي فيها حتى النقاش مع نفسك بالطريقة دي، لازم النقاش فيها يكون ثابت؛ لأنَّ خلاص هي انتهت؛ مثلًا:

أنت ذكر ولا أنثى؟
مينفعش تيجي تقولي لي: والله احتمال أكون أنا ذكر!
لأ، ما هو أنت أنثى ☺!
يعني أنت عندك يقين أنك ست، ولو أنت جيتِ ناقشتِ أنه احتمال تكوني رجل مش ست؛ يبقى أنت حالتك النفسية مش تمام ☺ يعني محتاجة علاج!
أنك تشكي مثلًا بعد ما بقى عندك 20، وحِضتِ، وكل شيء... خلاص... ويمكن حملتِ وخلفتِ (أنا احتمال أكون راجل على فكرة وأنا مش واخدة بالي)! لأ!
يبقى احنا كده بننتقل أن فيه حالة نفسية، فيه حاجة مش مضبوطة...

نفس الشيء بالضبط في مسألة الإيمان، إذا أنت فعلًا فعلًا عندك يقين أن الإسلام ده حق، إذا أنت مش عندك يقين أن الإسلام ده حق دي بقى قضية ثانية، أو أصلًا تسمعي أن وحدة مش مسلمة أساسًا فدي قضية ثانية، بس مش محلها هنا، آه أنا بتكلم بالأساس عن الصحة النفسية، بس أصلًا هي دورة إسلامية لها علاقة بالدين، من وجهة نظر الإسلام، تمام؟

طيب ايه اللي أنت بتقوليه ده؟ أنت بتجزمي وبتقولي كلام جامد أوي احنا مش أده وبتاع!
لأ... الأصل والأساس أن الإلحاد ده حالة نفسية ناتجة عن أمور معينة لازم نكون مستوعبينها، مش ناتجة عن أن فيه فعلًا في الدين بتاعنا مثلًا حجج مخالفة للعقل أو مخالفة للعلم، لأ...
شوفي، أنت لو عندك يقين أن الله سبحانه وتعالى موجود وهو الذي خلقك، وخلاص أنت مؤمنة بالإسلام ده؛ فأي شبهة تمر عليكِ وتلاقي نفسك أنت مش عارفة جوابها، فبيبقى غالبًا: (سوء فهم)، وده أول سبب احنا هنتناوله دلوقتي.

احنا من كثر الجهل الذي نكون فيه، وبعدنا عن نور النبوة، 14 قرن وشوية عدوا بعيد عن نور النبوة...

"خير القرون قرني ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم"، وبعد كده الناس في اضمحلال لحد ما هتقوم الساعة على شرار الخلق، فطبيعي احنا بعيد عن نور النبوة؛ ففيه سوء فهم كثير للدين.

يعني مثلًا أنت عربية، بتقرئي القرآن مش بتفهميه، بتفهمي طشاش، تيجي مثلًا تقرئي في التفسير ممكن متفهميش التفسير نفسه، تيجي تقرئي في كتب العلم ممكن متعرفيش تفكي الخط!

يعني شوفوا حالنا على السوشيال ميديا، الناس بتكتب الإنجلش 100% ممتاز، ويقعدوا يتريقوا على اللي بينطق غلط واللي بيكتب غلط، أمَّا العربي احنا بعيد عن العربي، معندناش فخر باللغة العربية، فبالتالي مش بنتعلمها، مش بننطقها صح، العامية غالبة علينا زي ما أنتم شايفين أهو، أنا بتكلم بالعامية، لو تكلمت فُصحى مثلًا والتزمت بالفُصحى ممكن الناس متبقاش فاهمة، أو تبقى متضايقة وودنها واجعاها، وأنا كذلك لو تكلمت بالفصحى ألاقي نفسي متأزمة وممكن أغلط كتير، وأرفع المنصوب ومش عارفة إيه، فاللي هو احنا بعيد عن اللغة، والقرآن عربي، وكلام النبي ﷺ عربي؛ فبالتالي فهمنا للنصوص دي بقى متعذر، بل فهمنا أصلًا لكلام أهل العلم بقى صعب، بقى بعيد؛ فعندنا سوء فهم للدين؛ فبالتالي ممكن تطلع لك شبهة ناتجة عن أنه فيه سوء فهم ومفيش علم شرعي.

دي حاجة...

الحاجة الثانية: أنه الإعلام والوضع والبيئة والعولمة بيتناولوا قضايا كثيرة جدًّا جدًّا كقضايا المرأة، وقضايا المواريث...

الشبهات دي كلها يضخمونها جدًّا، ويتم تناولها بزاوية غير الزاوية اللي الإسلام خلاكِ تتناوليها منها، تناول الإسلام الصحيح بتحسي معاه أنك أنت في "comfort zone" أو "وضع مريح"، تفهمي منه القضايا دي بطريقة سوية وسليمة موافقة للعقل؛ لأن العقل الله سبحانه وتعالى خلقه، وأرسل لنا القرآن والسنة، والعلماء فسروا القرآن والسنة بما يتفق مع هذا العقل الذي خلقه الله...

من الذي أرسل إلينا الرسول بالإسلام؟ الذي أرسله هو الله سبحانه وتعالى، ومن الذي خلق لنا العقل؟ الذي خلقه هو الله عزَّ وجلَّ؛ فيعني ازاي هيبقى الإسلام متناقض؟
ده ناتج عن أني متيقنة من أن الإسلام من عند الله عزَّ وجلَّ.

إذن فيه سوء فهم للدين، فيه سوء فهم لقضايا المرأة، فيه سوء فهم لقضايا وشبهات كثيرة جدًّا تُثار؛ ده يسبب حالة نفسية بتخلي البني آدم يلجأ لمزانق، يقول: مفيش دين، مفيش الله، مفيش حد خلقنا، احنا كده خُلِقنا صدفة!

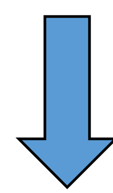
يقول كلام العقلاء لا يقبلونه، الإنسان العاقل عمره ما هيقبله أبدًا...
يعني لو مثلًا جيت قلت: العربية مشيت لوحدها وركنت بقى ما بين عربيتين لوحدها خالص، ومفيهاش على فكرة أي تقنية ذكاء صناعي أو كده، ده هي لوحدها، مكنش فيها حتى سواق!
هتكذبيني، هتقولي عنِّي مجنونة، هتكلمي لي مستشفى المجانين! أنت مش هتصدقي!
لو أنا جيت قلت لك العربية فيها تقنية ذكاء بتركن لوحدها، بس على فكرة محدش صنع الموضوع ده، ده هي العربية لوحدها كده، لقيتها صدفة في عربيتي، مش مصنوعة ولا حاجة، ولا ده "option" حطوه، ولا أصلًا اخترعوه ولا حاجة!
هتقولي لي لأ أنت كذَّابة!
فيه "option" كذا، لا ده هم عملوا كذا!
يعني مش هتصدقي أن ده اتصنع من غير شوية مهندسين، مع أنها عربية في الآخر، مصنوعة أصلًا من البني آدمين، فالكون ده كله اتخلق كده صدفة، يعني هوبَّلَّالَّا كده يعني! طيب ازاي؟
لازم يكون في الله، لازم يكون في إله.
حتى الوثنيين قالوا فيه وثن خلق، مينفعش، لازم يكون في خالق لهذا الكون...

فإن أنا أوصل لمرحلة إنكار وجود الخالق دي، زي بالضبط لمَّا حد يجي يقول لك: العربية فيها "option" أنها تركن لوحدها، وده محدش صنعه، والعربية مكنش حد سايقها، وركنت لوحدها...
أنت هتقولي عليه إيه؟
مجنون، أو عنده مشكلة، فيه حاجة مش مضبوطة، ده عنده خلل، ده حالة نفسية مش طبيعية، مش حاجة مثلًا عادية، لا ده جنون رسمي، اللي هو يتخاف منه أصلًا، يعني مريض خَطَر عايزة تكلمي له المستشفى...

فهو نفس الشيء في الإلحاد، دي حالة نفسية، مش حتى حالة نفسية اللي هي خلل في كيمياء المخ، لا، هي الحالة النفسية المذمومة بقى هنا.

برضو من أسباب سوء فهم الدين:
أن احنا مش بنرد على الشبهات، يخطر في بالك السؤال متحاوليش تدوري عليه، فتتراكم الشبهات في الذهن وينفجر فجأة مع أزمة أو حاجة بتمري بها أو كده.

في فرق طبعًا بين الشبهة وبين الوسواس:
الشبهة بيكون فعلًا سؤال محتاج رد، أمَّا الوسواس أنت عارفة الرد وعارفة أنك منكرة للفكرة اللي في ذهنك، بس هي عمالة تلح عليكِ.
ده الفرق بصفة عامة بين الوساوس دي أو الخاطر المزعج اللي أنتِ عارفة جوابه كويس جدًّا بس هو مضايقك أنه موجود أصلًا، وبين الشبهة اللي أنت أصلًا مش عارفة الإجابة عنها ومحتاجة تحصلي على إجابة، فالمفروض تسلكي الطريق السوي للحصول على إجابة؛ **بذلك ننتقل إلى السبب الثاني في مسألة الإلحاد**



سوء تناول الدعاة للدين وسوء ردهم على الشبهات، أو ممكن تعنيف أصحابها!

تلاقي فيه سلوكيات مش كويسة، يعني مثلًا تسأليه:

يا شيخ أنا عندي شبهة في كذا...

فتلاقي الشيخ مثلًا يقول لك:

- أنت كافرة!
- أو مثلًا يقول:
- ده كفر يا بنتي، واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم...

طيب يا شيخ أنا عايزة رد! عاوزة جواب عن الشبهة.... فميردش!

في نفس الوقت -عشان أكون برضو حقانية- فيه ناس لمَّا تيجي تسأل بتسأل بأسلوب قليل الأدب، وبتكون هي مقررة بس جاية عايزة تهاجم!

أنا جربت أتعامل مع ناس كده وناس كده:

فيه ناس بتسأل فعلًا بتجاوبيها فتبدأ تسأل مرة أخرى عن حاجات ثانية لحد ما تشبع رغبتها وفضولها وفهمها، فبترتاح.

فيه ناس ثانية أرد عليها وأقول لها مثلًا:

- أصلًا اللي أنت بتقوليه ده غلط، يعني ده مش للأحكام الخاصة بالمرأة.
  فتقول لي:
- لأ، ده مش عارفة مين قال...
- طيب يا ستي مين قال ايه ملناش دعوة، الكلام ده غلط، وفيه غيرهم قالوا كذا كذا، واللي بيقول كده غلطان.
- لآ بس برضو لأ...
- طيب أعمل لك ايه؟ أروح أقتلهم مثلًا ☺! إيه اللي ممكن أعمله أنا؟

بقول لك: الكلام غلط، اللي أنت بتقوليه ده غلط، يعني محدش قال كده أصلًا...
يعني بصي الإمام أحمد قال كذا، والإمام الشافعي قال كذا...

- لآ بس برضو، ومش عارفه مين قال إيه ... و...

طب أنا أعمل لك إيه طيب؟ يعني أنا أعمل لك إيه؟ أنا مالي ومال مين قال ايه! ففيه ناس بتكون طريقتها صعبة جدًّا، هي مش عندها شبهة، لأ، هي أصلًا خلاص... اللي هي بقى متعرضة مثلًا لابتلاء أو كذا، وهو ده السبب اللي هنتناوله كمان شوية...

إذن هناك سوء تناول من الدعاة للدين، فتلاقي مثلًا بونًا شاسعًا بين السلوكيات بتاعة العلماء وبين اللي بيقولوه، فأنت بيجيلك حالة هزّة عنيفة جدًّا!

يعني ازاي يا شيخ أنت عمال تقول لي مثلًا حرام، ولا يجوز كذا، ويا بنتي وتورّعي وخافي الله، ومعرفش إيه، وبعدين مثلًا ألاقيك تكذب بسهولة جدًّا!

طيب أنت مش خايف من الله؟ طيب ازاي أنا هخاف من الله وأنت مش خايف من الله؟

طبعًا هنناقش لسّة الحتّة دي في العلاج، لكن احنا بنتكلم على الهزّة النفسية اللي بتحصل للبني آدم لمّا بتلاقي حد على علم كبير بيتكلم في الدين بطريقة، وسلوكه متنافٍ تمامًا ومتعارض تمامًا مع الكلام اللي بيتكلمه.

يعني يأتي المعصية سهلة، كأنه بيشرب مَيَّة، ولمّا يجي يتكلم (أسدٌ عليَّ وفي الحروبِ نعامة)!

يعني: ها وكذا، أنتِ بتعملي، وحرام عليكِ، وياه وها

طيب وحقوقي؟

لأ ملكيش حقوق...

أنتم هتقولوا لي: طب ما العلماء دول بشر ومش عارفة إيه...

أيوة، العلماء بشر، بس ناخد بالنا من حاجة: {**إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ**} [فاطر: 28] احنا الغلط اللي بنعمله (وأرجوكِ تركزي جدًّا في الحتة دي-: إنك تعتقدي إن كل من لبست إيشارب عالمة، أو كل من راح يصلي في المسجد عالِم، إنِك تعتقدي إن كل من لبست نقاب عالِمة، أو كل من ربّى لحيته عالِم، أو إنِك تعتقدي إنه من واظب على صوم الإثنين والخميس، أو قام الليل، أو راح يصلّى في

المسجد كل صلاة متمسكًا بذلك، أو حج، أو اعتمر، أو عمل أي طاعة من الطاعات: إنه عالِم!

ده أصلًا لُب المشكلة...

كووووول دول بشر، تمام؟

منهم العالِم ومنهم الجاهل.

بس العالِم بيكون عالِم بإيه؟

بإنه طلب العلم طلبًا صحيحًا متدرجًا يوصله في النهاية لِأن يكون عالِمًا، فيكون مؤهلًا للكلام في الدين، ويكون مؤهلًا للفتوى، ومؤهلًا للوعظ.

أمّا لو طلب العلم طلب العوام؛ يعني اللي هو أنا سمعت دروس مثلًا، حضرت حاجة...

دروس زي اللي احنا مثلًا بنعملها هنا في قناة جلاء الأحزان أو كده...

شوفوا أنا مثلًا مفرّقة لكم، قلت لكم احنا مثلًا عندنا القناة بتاعة كافي المبتدي، دي متخصصة في دراسة الفقه، الأمر في كافي المبتدي زايد على إني هاجي في قناة جلاءِ الأحزان دي وأقول لكم يا جماعة على فكرة احنا إن شاء الله هنعمل دورة فقه نشرح فيها الفقه اللي هو هنمارسه، لعامة المسلمين، ازاي نفهم دين ربنا سبحانه وتعالى وفقًا للمذهب الحنبلي...

رغم كوني هشرح حاجة على المذهب، وهجيب كتاب فقه كمان؛ بس هو كتاب لعامة المسلمين.

لكن مش هلزمك فيها بالنحو، ودقائق المسألة، وازاي تفكي العبارة، وازاي مش عارفة إيه، وأصول الفقه، وبصي هنا ... دليلهم، وتعليلهم، وهم بنوا المسألة...

مش هلزمك بالكلام ده.

فأنت هنا مش من العلماء، أنت هنا بتصححي عبادتك.

فمش معنى إنك صححتِ عبادتك، والتزمتِ بالصلاة والصوم وكذا، أو لبستِ حجاب، أو لبستِ خمار، أو لبستِ نقاب، أو عباية؛ إنك أصبحتِ من العلماء.

فبالتالي احنا كلنا ساعتها نقول كلنا بشر، تمام؟

لكن العلماء لهم خصائص ولهم خصوصية، الله سبحانه وتعالى نعتهم بإنهم هم اللي بيخافوا الله، ليه؟

لأنهم ألصق بالعلم، ألصق بالقرآن، ألصق بإنهم عارفين أسباب خوف الله عزَّ وجل، عارفين إن ربنا حرّم ذلك بأدلته، وعندهم يقين، فلمّا هو يجي يخالف اللي هو بيقرره ده؛ دي مشكلة تانية خالص، دي مشكلة كبيرة مش مشكلة صغيرة.

- طيب، ما برضو يا سارة العلماء دول بشر!
- نعم، هم بشر، ولكن أنتم هتلاقوا في سجلات العلماء قصصًا كهذه القصة التي ذكرها **(ابن الجوزي)** في **(مناقب الإمام أحمد)**:

أنه كان في واحد من العلماء على علم كبير وحافظ، وبعدين **(الإمام أحمد)** عرف عنه أنه كان بيعمل حاجة فيها نوع من الأخذ من الأموال العامة، مثلًا جزء من الشارع لبيته، حاجة كده يعني، مثلًا تراب من الشارع أو رمل للبيت يبني به... يعني حاجة عامة للمسلمين بنى بها بيته أو استغلّها في شيء يخص بيته هو؛ **فالإمام أحمد** غضب جدًّا، وقال إنه لا يُؤخذ عنه العلم لأنه لا يُؤتمن على العلم كما لم يُؤتمن على أموال المسلمين.

- إيه ده؟ أنت بتتكلمي جد؟
- آه، أنا بتكلم جد؛ العلماء بيتحاسبوا بطريقة مختلفة عن عامة المسلمين.

ولذلك هتلاقي إن الله سبحانه وتعالى لمّا تكلم في حق نساء النبي صلى الله عليه وسلم قال لهم: {**لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ**} [الأحزاب: 32]، وفي آية سابقة: {**مَن يَأْتِ مِنكُنَّ بِفَاحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ يُضَاعَفْ لَهَا الْعَذَابُ ضِعْفَيْنِ**} [الأحزاب: 30]، ليه؟

لأنها زوجة النبي صلى الله عليه وسلم، العلم له تشريف مع كونه تكليفًا.

وهنا الفرق بين إني أقول لك النقاب مش تشريف، النقاب لبس .. ملابس، اللحية مش تشريف، اللحية بنفسها شعر في الوجه مش بيزيد العلم ولا الخلق بنفسه، حتى الصلاة، ممكن الواحد يصلي الصلاة كلها سرحان مطلعش منها بأي شيء، كل ده مش تشريف من جهة مقامه، فرق بينه وبين إني أقول العلم تشريف.

أيوة هي الطاعات تشريف إن شاء الله، شرفنا ربنا بها بأن جعلنا نفعلها الحمد لله، ويارب يشرّفنا بها يوم القيامة، ويدخلنا بها الجنّة يوم القيامة، وحجابك تشريف يدخلك الله سبحانه وتعالى به الجنّة يوم القيامة...

هنا جهة الدنيا وجهة يوم القيامة.

لكنّه مش تشريف يخليكِ ارتفعتِ منزلة، فتبقي مثلًا المفروض لك طريقة معينة!

لأ، أنت في الآخر بشر...

لكن العلم لأ، في جزء منه تشريف، لذلك الله –سبحانه وتعالى- لمّا اختار الأنبياء اختارهم على علم بهم، وكان مثلًا نسبهم مفيهوش شائبة زنا، الأنبياء دول كانوا معروفين بالصدق والأمانة، حتى النبي صلى الله عليه وسلم قبل البعثة كان معروفًا بالصدق والأمانة وأنه كذا وأنه كذا وكذا، ليه؟

لأنه هيكون حاملًا لشيء، مع كونه تكليفًا شديدًا جدًّا جدًّا جدًّا جدًّا جدًّا، فهو محتاج لمواصفات خاصة.

نفس الكلام؛ العلماء ورثة الأنبياء، فلا بد لا بد لا بد إن العالِم ده يكون على سلوك معيّن، وسلوك راقٍ، وينتفع بالعلم عشان الناس تنتفع به، ولا يفتن الناس في دينهم بأنهم يشوفوه يفعل الشيء ويقول عكسه، خلاص؟

هتيجي تقولي لي: طيب ما أنت يا سارة برضو قلتِ عن اللي بيأمر بالمعروف ولا يأتيه: إن فيه صورة تدخل تحت اللي يبارز ربنا بالمعاصي وصورة لأ.

أيوة، دي هنا حاجة، ودي حاجة تانية خالص..

الكلام اللي أنا تكلمته قبل كده على إنه أنت عليكِ تأمري بالمعروف مختلف!

يعني بيقول لك: لو اثنين بيشربوا خمرة، وقاعدين قدّام بعض بيشربوا الخمرة، لَوَجَب على كلٍّ منهما أن يُنكر على الآخر!

ليه؟

علشان حتى لو بتعملي المنكر أنكريه...

بس اللي بيفرق وأنتِ حاسة إنك ذليلة الذنب إنك تكون عندك رحمة بالآخرين، متبقيش بتتظاهري إنك مش بتعملي الغلط، و تستأسدي على الناس!

ده الفرق...

العالِم برضو نفس الكلام، ما هي برضو دي هي هنا المشكلة، في مسألة العالم احنا مش بنتكلم على عوام المسلمين لمّا ينكروا المنكرات الظاهرة، مش بنتكلم على أن أنا وأنت ننكر على بعض، بنتكلم على عالِم، على عالِم تعلم العلم وتأهل، وهو قدوة للمسلمين...

والعلماء قدوة.

وهنا الفرق؛ المنتقبة مش قدوة، الملتحي مش قدوة، والمحجبة مش قدوة...

لو هيَ عايزة تكون قدوة وبتحتسب في كده ظاهرًا وباطنًا؛ خلاص ماشي، حيّاك الله.

لكن هي ليست قدوة لأنها محجبة، بخلاف العالم، العالِم هو قدوة لأنه عنده علم، ليه؟

لأن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "**صلّوا كما رأيتموني أصلّي**"، من الذي سينقل هذا ويقف هذا المقام؟ العالم

يقف العالِم يقول: تعالوا أعلمكم الصلاة، أعلمكم كذا، يحتاج إليه الكبير والصغير والغني والفقير والشريف والوضيع ليتعلم منه دين الله، هذا مقام يوجب عليه واجبات أكبر من غيره.

فهو قدوة، وقف في مقام الاقتداء به، يدعو الناس إلى الاقتداء به اتباعا للنبي صلى الله عليه وسلم، بيقول لك: تعالي أعلمك دين الله، تعالي أفهمك كيف تصلين، كيف تتوضئين، الحرام، الحلال؛ فأنا قدوة لك لأن عملي أنت هتقتدي بي فيه.

زي بالضبط برضو قضية الأب والأم؛ يعني غلط أبوكِ غير غلط رجل عادي من الشارع.

ليه؟

لأن هو قدوة لكِ، أنت اتخذتيه قدوة.

فلمّا نيجي نقول يا جماعة لا تتخذوا عامة المسلمين ممن ليسوا علماء، حتى لو لابسة النقاب، أو حتى لو كان ملتحيًا، أو لابسة حجاب، أو خمار، أو حتى كانت حاملة قضية مثل أنها تدافع عن دين ربنا سبحانه وتعالى أو كذا؛ لا تتخذيها قدوة، إلا العلماء هم الذين يُتّخذون قدوات؛ لأن احنا لازم يكون عندنا قدوة نلتَف حولها... اللي ملوش كبير بيتخذ له كبيرًا!

فلازم قدوة نلتف حولها.

طيب، القدوة دول هيكونوا مين؟

اللي عندهم علم طبعًا.

طيب اللي عنده علم ده أنا هاتّخذه قدوة ازاي وهو في بَون شاسع ما بين سلوكياته وما بين علمه وأقواله؟

فدي فتنة كبيرة جدًّا، هي فعلًا فتنة كبيرة جدًّا.

فلابد احنا ننتبه لحاجة زي كده.

وللأسف طبعًا لو عامة المسلمين من المنتقبات والملتحيين واللي لابسين حجاب ونحوهم فهموا إنهم مش علماء، وإنهم مش في محل قدوة وتواضعوا، ونزلوا لمرتبتهم الحقيقية: جزء من الفتنة دي هتنتهي، هتبقى عندك الفتنة في كم واحد...

طيب لما أخليها بقى في آلاف الناس؛ هم دول الدين وهم دول كذا! الفتنة بتكبر أكثر...

طيب من ضمن سوء تناول الدعاة للدين برضو:

إنه في قضايا حساسة تُتَناول بطريقة ساخرة، أو تُتناول بطريقة غير منضبطة، مش على سنن أهل العلم؛ تلاقيهم مثلًا بيتكلموا على المرأة فيقولوا: المرأة دي لا عقل لها ولا دين!

بس النبي صلى الله عليه وسلم مقالش كده، النبي صلى الله عليه وسلم قال: "**ناقصة عقل ودين**"، وفسّرها، مش (لااا عقل لها ولا دين، ولازم يكون لها رابط وضابط، ولازم مش عارفة إيه، وأصلها لو اتسابت هتفجُر)!

يا سلام! يا سلام!

طب ما يعني فيه رجّالة كثير جدًّا فاجرين، الرجّالة اللي أنت بتخاطبهم دول منهم من يَفجُر ويحتاج إلى ضابط ورابط، هتجيب له مين بقى يتسلط عليه بالصورة الفظيعة دي؟

مِن الرجال مَن هو ناقص عقل في زماننا هذا بالذات... يعني إذا كان الزمن الماضي كانوا الرجالة رجالة؛ طيب زماننا ده مليان بلاوي وأنتم عارفين طبعًا، فتيجي الست تسمع الكلام ده وهي شايفة جوزها مش بيصرف عليها ومش بيعمل، وابنها بيضربها... فتقول في نفسها مين دول الي هيربطوني! ده أنا الي ربطاهم، وأنا اللي شغالة!

يعني أنتم مش عايشين في الواقع؟ ولا أنتم مش فاهمين؟ ولا إيه!

وخصوصًا أن النبي صلى الله عليه وسلم مقالش كده، مقالش لا عقل لها ولا دين، قيمها كذا، ويعمل كذا، ويبقى تسلط ما أنزل الله به من سلطان ولا تكلم به الفقهاء!

طبعًا دي مشكلة ثانية.

فتنة الكذب على دين الله:

طبعًا كلمة الكذب على دين الله دي كلمة كبيرة، وأنا هقصد بها هنا اصطلاح معناه أنه اتقال غير الحقيقة، سواء كان اللي قال كده متعمِّدًا أو غير متعمد.

امبارح أو أول امبارح لقيت واحدة منزلة مقطع فيديو لشيخ بيقول فيه أن الآيات في النقاب واضحة وصريحة، وأن الخلاف في النقاب غير معتبر، وأن النقاب فرض قولًا واحدا!

أنتم عارفين طبعًا إني حنبلية ومنتقبة... والنقاب عندنا فرض ... ومع ذلك ..

إيه يا عم! إيه يا عم بس! إيه يا عم بس فيه إيه؟ صلي على النبي كده فيه إيه!

آيات إيه اللي واضحة وصريحة وقولًا واحدًا! احنا لسه كده! والأخت بقى معلقة على الفيديو بتقول أنه يا جماعة يعني... اللهم قد بلغت اللهم فاشهد... مفيهوش خلاف، ومهواش سنة، فاللهم بلغت اللهم فاشهد!

ويبجوا مثلًا بعد كدة يقرؤوا تفسير الآيات بطريقة العلماء اللي قالوا أنه مستحب...

الناس تجيلها حالة خَوْتَة! هو يا جماعة طب إيه!

وقيسي بقى على كده، أصله مش النقاب بس، كل الأحكام اللي اتعمل فيها كده، حتى لو كانوا 10 مسائل فقط، القصة هنا إني أنكر الخلاف وأقول مفيش خلاف!

طيب يعني قولي فيه خلاف، وإني أخذت بالقول الفلاني، ولا أحملك على مذهبي ولا تحمليني على مذهبك...

يعني ليه لا نعيش هكذا؟ ليه منكونش حبايب؟

العلماء الكبار اختلفوا، الصحابة اختلفوا، يعني النبي صلى الله عليه وسلم لما قال للصحابة: "**لا يصلين أحدكم العصر إلا في بني قريظة**"...

هم رايحين للجهاد، وهيؤذن عليهم العصر، فالنبي قال: "**لا يصلين أحدكم العصر إلا في بني قريظة**"، وهم ماشيين العصر أذّن، فالصحابة بدؤوا يفكروا: النبي صلى الله عليه وسلم قال لنا كذا...

وشوفوا بقى: هم عرب، والنبي صلى الله عليه وسلم كلمهم بالعربي، وهم أعرف الناس بالنبي صلى الله عليه وسلم.

فبعضهم قال: النبي صلى الله عليه وسلم مقصدش إننا نؤخر العصر لبني قريظة، ده هو قصد أن نسرع فنوصل لبني قريظة قبل ما يخرج وقت العصر ونصلي هناك، واحنا تأخرنا فهنصلي وصلوا.

الفريق الثاني قال: لا، النبي صلى الله عليه وسلم قال لنا: لا يصلين أحدكم العصر إلا في بني قريظة، ومعنى كده أنه حتى لو المغرب أذن هنصلي العصر في بني قريظة لأن النبي قال لنا كده، وهو له مقصد، لعل في شيء مختص بالواقعة دي عشان كده قال لنا كده، والنبي صلى الله عليه وسلم لو أراد الإسراع كان قال لنا أسرعوا، مكنش لازم يقول كلمة العصر وصلاة العصر...

وكل واحد له حجته، وهم عرب، وأهل اجتهاد، وراح الفريق الثاني صلوا العصر بعد وقتها في بني قريظة، خرّجوا الصلاة عن وقتها.

هل الفريق اللي صلى في الوقت قال لهم أنتم كفرة خرجتم الصلاة عن وقتها! أنتم ارتكبتم كبيرة! وافرضوا طلع يوم القيامة مش عارف إيه... خلاص بقى تخشوا النار عشان أنتم صليتم العصر بعد وقتها! لا محصلش كده...

هل التانيين قالوا لهم: أنتم عصيتم أبا القاسم، وكان المفروض تسمعوا كلام النبي، ويروحوا بدل ما يحاربوا اليهود يحاربوا بعضهم ويقتلوا في بعض؟ ويلا خلصت بقى المسلمين خلصوا على بعض بلا يهود بلا بني قريظة!

أنتم اتخيلوا لو هم تعاملوا بعقلية أهل زماننا، كان زمانهم خلصوا على بعض ومفيش إسلام أصلًا...

هو ده اللي بيحصل دلوقتي! بنو قريظة قاعدين يرتعوا، واحنا قبل ما نروح بني قريظة قتلنا بعضينا علشان أرفع يديّ ف التشهد ولا أنزلها، النقاب فرض ولا مش فرض،

النمص حلال ولا حرام... بهذه العقلية قتّلنا بعضنا بعضًا وكان بأسنا بيننا شديدًا، كان البأس بينا شديد جدًّا!

هل ده أنتم ترضوه؟

يعني أنا حتى قلت للأخت دي المقاطع دي لا ينبغي نشرها أصلًا، لا يحق لك أن تنشريها...

وأنا بقول لكم يا أخوات: اوعوا تنشروا مقاطع بالشكل ده، اوعي تطلعي على الفيس بوك وتقولي ده النقاب فرض قولًا واحدًا، ولا النمص حرام، وافرضي طلع يوم القيامة الحكم كذا هيحصل لك إيه!

مش هيحصل؛ الصحابة اجتهدوا واختلفوا، وكل واحد عمل الراجح عنده لأنهم مجتهدون مش مقلدون طبعًا، ولما رجعوا للنبي صلى الله عليه وسلم النبي معنفش أي واحد من الطائفتين، بل تبسم؛ لأن ده خلاف لا ينبغي أن يعود على المسلمين بالضرر، ده خلاف نقدر نقول مأذون فيه شرعًا، عشان المسلمين يخففوا عن بعضهم بعضًا، و(**الخليفة عمر بن عبد العزيز**) -أظن كده والله أعلم- قال: **"ما يسرني أنَّ أصحاب محمدٍ لم يختلفوا"**؛ لأنهم لو مكانوش اختلفوا واجتمعوا على شيء كان لم يسع المسلمين أنهم يخالفوهم، لازم يسمعوا الكلام، لكنهم لمَّا اختلفوا وتفرقوا في الأمصار كان فيه سعة.

عشان كده الإمام أحمد لمَّا بعض العلماء ألف كتابًا سماه (كتاب الاختلاف)، قال: لا، سمِّه (كتاب السعة)، أنه كتاب سعة، يعني أن الناس عندها سعة في الدين، يسعك كذا أنت اعمليه، ودي يسعها كذا، وكلنا نروح نُقاتل بني قُريظة رغم الاختلاف، مش نتقاتل احنا مع بعضنا ونقتل في بعض ونكون كفينا بني قُريظة شرنا! وهو ما يحدث في هذا الزمان، وهي من الفتن...

وبالتالي لمَّا يحصل الكلام ده طبعًا تحصل للإنسان هزة نفسية!

أنت ليه يا سارة بتقولي الكلام ده؟ احنا مش دعاة... اللي بيسمعوك مش دعاة، أنت بتتكلمي ليه عن الدعاة؟

أقول لك أنا ليه:

علشان وعيك وإدراكك يخلي عندك وعي بحالتك النفسية، متسمحيش للخطابات دي تؤثر عليكِ سلبًا وتؤذيكِ وتخليكِ في حالة حيرة؛ لأن احنا في زمن فعلًا سماه النبي ﷺ زمن فتن، وكل فتنة أشد من الثانية، وأنه يصبح الحليم حيران، ويصبح الإنسان مؤمنًا ويُمسي كافرًا، ويمسي مؤمنًا ويُصبح كافرًا!

فلو أنت عندك وعي متسمحيش لحد يسيطر عليكِ، وده هييجي في العلاج دلوقتي...

لمَّا أقول لك: فرقي بين الإسلام والمسلمين حتى لو كانوا مِمَّن يتصدر للدعوة، ده عشان ميحصلش لك هزة... تعملي لنفسك غلافًا يقيكِ ويعافيكِ من هزات أخطاء الآخرين وتصرفات الآخرين التي تُسيء للدين فعلًا وتلبس على الناس الدين.

فلازم أنت تنتبهي، ويكون عندك وعي وعقلية نقدية حقيقية علشان متضريش إسلامك وإيمانك وتُسيئي إلى دينك بسبب داعية أو داعيين أو 10 أو 100 أو أيًّا كان اللي بتتعاملي معه أو بتسمعي منه وبيقول كلام ممكن يُسيء إلى الدين...

وطبعًا ده مش دعوة إلى أن يكون ديننا بدماغنا!

لا بالعكس، أنا دعوتي دايمًا أنه يكون لنا كيان نلتف حوله طالما احنا في زمن فتنة، وأصبح المتصدرون -إلا من رحم الله- دينهم ضعيف طري، ونسأل الله أن يرزقنا وإياكم تقوى الله عزَّ وجل...

أنا لا أُزكي نفسي، بل ألوم نفسي، وأسأل الله عزَّ وجل ألَّا يجعلني فتنةَ للناس، وألَّا يجعلني مِمَّن يُخالف قولُه فعلَه، نسأل الله عزَّ وجل العفو والعافية...

لا أُزكي نفسي، ادعوا لي أني مكنش كده، واللي يشوف مني حاجة غلط يقول لي. لكن القصد هنا أنه نتيجة أن فيه هذه الحالة العامة من الوهن، والحالة العامة من سوء التصرفات، لازم احنا نلتف حول كيان.

طيب إيه هو الكيان ده؟

هو المذاهب الأربعة.

مذاهبنا الأربعة، نفخر بها، ونعتز بها، ويسعنا الخلاف الذي فيها، ولا نخرج عنها مش عشان واجب علينا منخرجش عنها؛ لكن عشان الأحكام التي في المذاهب الأربعة مضمونة، مضمون أن مفيهاش شذوذ، مفيهاش انحرافات...

لكن الحاجة الخارجة عنها: أنت بقى مش عارفة ومش دارسة، فقد يكون اللي يقول لك (ده مش من المذاهب الأربعة لكن قاله فلان الفلاني من العلماء)- قد يكون الذي يقول كده كاذبًا، الله أعلم بقصد أو بدون قصد...

مثلًا يقول لك: بس الحديث واضح وصريح.

طيب ده في المذاهب الأربعة ولا لأ؟

ما هو ممكن ده فهمك وأنت لا مؤاخذة مش بتفهم عربي أوي، حالتنا صعبة في العربي، فخلينا مع المذاهب الأربعة...

هي نوع من الوقاية برضو أن احنا نلتف حول كيان منخرجش عنه.

ليه؟

عشان نأمن على نفسنا التشديد، ونأمن على نفسنا التمييع، ونأمن على نفسنا الهزة النفسية التي تحصل لو تفاجأتِ أن فيه رأي أنت معتنقاه وماشية عليه ويطلع خلاف الإجماع، ويطلع مقالوش غير حد مثلًا، أو مثلًا ده قول شاذ جدًّا، أو ضعيف أوي، أو متقالش أصلًا وحد مألفه!

كذلك من أهم أسباب مسألة الإلحاد دي: أن الإنسان يتعرض لابتلاء شديد أوي أوي سواء كان الابتلاء ده عامًّا أو خاصًّا نسأل الله العفو والعافية.

فيجي له كده في دماغه يقول: أنا هعاقب ربنا يإني هلحد، هنكر وجود ربنا عقابًا لربنا عشان الإبتلاء ده، من كثر الغل اللي جواه!

طبعًا ده بيكون ناتج عن أن احنا بنكون مش فاهمين أصلًا فلسفة الابتلاء، متخيلين أن احنا لمَّا نكون مؤمنين وبنصلي لازم ننجح ومنتعرضش لابتلاء، ونعيش في الدنيا...

لا!

ارجعوا لمحاضرة الابتلاء ده عبارة عن إيه، وأن الدنيا دي دار إبتلاء...

ففهمك لكده يقيكِ الوصول لهذه المرحلة، أنك تذكري نفسك أنك في دار ابتلاء والطبيعي أنك هتختبري.

مش يوصل الغضب بالإنسان بعدم فهمه وكونه راكنًا للدنيا، وفاكر أنه هيبقى متدين فمش هيحصل له ابتلاء؛ فيقع في مصيبة كبيرة جدًّا في دينه ويوصل لمرحلة الإلحاد حتى يعاقب ربنا سبحانه وتعالى، تعالى الله عن ذلك.

أو أنه مثلًا مش فاهم فلسفة الشر، يجي يقول: مش ممكن يكون كل الشر ده في الدنيا وربنا موجود! ربنا رحيم، ولو كان موجودًا مكانش يبقى فيه شر!

غلط!

غلط، أنت كده مش فاهم...

الله سبحانه وتعالى خلق الشر وخلق الخير، لماذا؟

عشان يحصل الصراع ده وينتصر الخير، أو مينتصرش فيُبتلى العباد ويتخذ منكم شهداء...

بس احنا مش بنقرأ القرآن بقلب كده {**وَيَتَّخِذَ مِنكُمْ شُهَدَاءَ**} [آل عمران: 140]...

{**وَمَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ الْتَقَى الْجَمْعَانِ**} [آل عمران: 166]، في أحد، كان ابتلاء شديدًا على المسلمين، انهزموا، معهم النبي ﷺ!

في قصة أصحاب الأخدود لمَّا يتجمع كل المؤمنين ويترموا في خندق نار ويموتوا كلهم عن بكرة أبيهم، وقبلهم يتقتل الصبي اللي قال: لن تقتلني إلَّا إذا فعلت كذا وكذا...

اقرؤوا قصص الأنبياء واتعظوا، القرآن جاءت فيه قصص كثيرة عشان وقعها عليكِ لمَّا تشوفي الكلام ده كله تعرفي أنك مش أول المبتلين ولا آخر المبتلين، وبنسأل الله العافية وألَّا يحملنا ما لا طاقة لنا به.

لكن فهمك أن الشر أصلًا خُلِق في الدنيا ابتلاءً علشان في الآخر {**لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا**}، خلق الأضداد: الموت والحياة، الخير والشر، المرض والصحة، الإنسان المخلوق سويًّا وله عينان والأعمى، أو له لسان بيتكلم والأخرس، خلق كل ذلك ليبلوكم أيكم أحسن عملًا، مين اللي هيشكر؟ أأشكر أم أكفر؟

قصص الأنبياء، وقصص الصحابة، وقصص بني إسرائيل...

كل القصص دي علشان نتعظ بها ونفهم حقيقة الدنيا دي، ميبقاش كل همنا عايزه أشتري جزمة مش عارفة بكام وفيه ناس مش عارفة تأكل...

وزي ما تكلمنا في الزهد: شعورك أنك لازم تربي نفسك أنت أدرى بنفسك، أنك تربي نفسك على أنك تمنعيها شوية، أنك تضبطيها شوية، أنك متبقيش دايمًا مرفهة لدرجة أنك لو حصل لك أدنى ابتلاء تلاقي نفسك مش قادرة تستحملي...

نعم نسأل الله دايمًا العافية، وأنه يعافينا ولا يبتلينا، لكن وارد يحصل أي شيء من الابتلاء.

ده احنا دلوقتي ممكن نوصل لمرحلة أنه لو حصل لك شوية أنفلونزا عادية خالص تكوني متسخطة، أصل أنا كان عندي معاد مهم، وكان ورايا مش عارفة إيه وإيه وإيه... تبقي مش طايقة نفسك ومش قادرة تقولي: الحمدلله أو تحتسبي مثلًا الألم ده!

فمينفعش، مينفعش!

احنا لازم نربي نفسنا، وأنا أولكم، ومتنسونيش في دعائكم؛ لأن كلنا محتاجين نتربى.

تنبيه:

أنتم عارفين إن السبب الرئيسي في إن بعض الناس بتقول إن المرض النفسي عبارة عن ضعف الإيمان، أو إن المريض النفسي ده هو شخص ضعيف الإيمان (الشبهة اللي تكلمنا عنها في بداية السلسلة، واللي من أهداف السلسلة أصلًا إن احنا نرد على الشبهة دي، أو نشرح الفرق ده) فمن الأسباب أو الشبهات الرئيسية موضوع الإلحاد ده.

الفرق ببساطة إن الإلحاد ناتج عن ضعف الإيمان طبعًا مع حالة نفسية سيئة...

خلل نفسي معين مع ضعف الإيمان أديا إلى الإلحاد.

أما المرض النفسي فأصلًا احنا بنقول هو مش ناتج لا عن الكفر، ولا عن الإلحاد، ولا عن ضعف الإيمان.

أنتم حاسين بالفرق؟

الموضوع معكوس؛ يعني المرض النفسي مش ناتج عن ضعف الإيمان، مش ناتج عن الإلحاد، مش ناتج عن الكفر، إنما الإلحاد نفسه لأنه مش فكر أصلًا ولا حجة، ولا شيء يناقش، لأ، ده هو شيء نتج عن حالة نفسية سيئة مع ضعف الإيمان، فهنا الفرق المهم جدًّا، لو احنا فهمنا الفرق ده هنبقى ردينا على الشبهة بدون ما نقعد نتكلم كتير.



طيب نيجي بقى للحتة المهمة دي: إيه علاج الكلام ده؟

طبعًا لم نستوفِ الأسباب، لكن أنا بقول لكم (ليه الإلحاد حالة نفسية)، فقلت أنها ناتجة عن كل الكلام ده.

طيب ايه علاج الكلام ده؟

ازاي منوصلش للإلحاد؟ وازاي تكون حالتنا النفسية سوية عشان منوصلش برضو للإلحاد؟

أنا كتبت خمس اقتراحات، فاللي عندها زيادة ممكن طبعًا هتلاقي حاجات كثيرة، ممكن تسمعي حاجة ثانية، بس أنا عشان بختصر، وعايزة أقول في الدورة المعلومة اللصيقة بمسألة الصحة النفسية.

أولًا: أنت لازم يكون عندك يقين أصلًا زي ما تكلمنا في بداية المحاضرة.

وإن إيمانك المجمل بالإسلام لازم يكون بيقين ودلائل.

ودي مش محتاجة علماء، ده الإيمان الضروري بيقولوا عنه: لا يجوز فيه التقليد، أنت مش محتاجة فيه تقولي: العلماء بيقولوا كده فأنا موافقاهم...

لأ، الله سبحانه وتعالى قال: {**إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ**} [آل عمران: 190]...

يعني زيارة بسيطة جدًّا لجنينة الحيوانات -يعني معلش هي ريحتها وحشة وبتاع☺- شوفي كده من الأسد للنملة، الذي خلق ذلك لا بدَّ أن يكون إلهًا.

طيب الإله هيسيبنا ولا هيبعت لنا شيء؟

بعتلنا.

شوفي القرآن وأحكامه، تأملي في آيات الله عزَّ وجل، ممكن متفهميش، لكن وقعه عليكِ...

القرآن نفسه كونه محكمًا ومراعيًا كل صغيرة وكبيرة، والنَّظم المعجز، وكونه محفوظًا لحد دلوقتي بقراءات عشر لحد النهاردة بتوصلك دي معجزة.

فالإيمان بقى خلاص بدلائل قوية.

النبي ﷺ أنه أُرسل إلى العرب مبيعرفش يقرأ ولا يكتب، ينزل عليه القرآن ده!

وفي الأحداث دي كلها الله سبحانه وتعالى ينصره وتتوسع الرقعة الإسلامية بالصورة دي، وهو يُعلن أنه يفعل ذلك بالسيف إعلاءً لكلمة الله عزَّ وجل، افتخري بكده، الله سبحانه أمره أن يجاهد ويفتح البلاد ويُدخل فيها الإسلام ويُخرج الناس من الظلمات إلى النور ففعل.

طيب الإله لو هو مش الله بتاعنا كان الإله الذي خلقنا أخذه ونكل به، وهذه هي الدلالة التي جاءت في القرآن: {**وَلَوْ تَقَوَّلَ عَلَيْنَا بَعْضَ الْأَقَاوِيلِ . لَأَخَذْنَا مِنْهُ بِالْيَمِينِ . ثُمَّ لَقَطَعْنَا مِنْهُ الْوَتِينَ**} [الحاقة: 44- 46]...

لو النبي ده كذَّاب كان الإله الذي خلقكم أخذه ونكَّل به ليجعله عبرة مثل ما حصل مع مُسيلمة الكذَّاب ومع كل الكذَّابين، بتلاقي خاتمتهم وعبرتهم لأن دي من دلالات الربوبية.

وقد يفتن الله عزَّ وجل عباده إذا فشا فيهم الخبث، نسأل الله عزَّ وجل العفو والعافية...

ولكن أيام مكنش فيه خبث، وكان فيه الإسلام، انتشر الإسلام وجاهد النبي ﷺ وفتح البلاد باسم الله، فمكانش فيه الله ثاني غير الله بتاعنا يوقفهم ويقول لهم: لا لا لا، ده أنا الرب أنتم بتعملوا إيه؟ أنا مقلتش لكم تعملوا كده!

فدي من الدلالات القوية جدًّا على أن النبي هو النبي المرسل.

وقاتل النبي اليهود، وقاتل النصارى، ودخل أحبار النصارى واليهود في الإسلام، ورفضوا ملاعنته...

وسيرة النبي ﷺ بحد ذاتها لو قرأتيها قراءة سريعة عابرة فهي دلالة قوية جدًّا على أن الإسلام حق.

فلازم تكون الحاجات دي عندك حاضرة في ذهنك.

ازاي؟

بالعلم الشرعي طبعًا، لازم يكون عندك نوع من الاتصال بالعلم الشرعي الخفيف.

ودي رقم اثنين...

ثالثًا: تزكية النفس بالإيمان، بالعمل الصالح...

الإيمان ده عبارة عن ايه؟ قول وعمل.

سبحي، واذكري، واستغفري، وادعي ربنا، وقربي من الله، وناجي الله سبحانه وتعالى، واعملي أعمالًا صالحة، حاولي تجاهدي نفسك.

رابعًا:

مراعاة الفروق التي ذكرناها في المحاضرات اللي فاتوا.

علشان تكوني فاهمة دينك صح، فلا يؤثر على صحتك النفسية بطريقة تخليكِ لا قدر الله تقعي في الإلحاد من جهة الخلل النفسي ده.

خامسًا:

فهم طرق الترقي والتوبة والكلام ده زي ما ذكرناها برضو.

لأنه أنت لمَّا تأخذي نفسك بالشدة النفس بيكون لها رد فعل شديد، ممكن يحصل رد فعل شديد زي مسألة عقاب الله، أو عدم استيعاب الكلام ده...

فيه أفكار غلط لازم ننظفها من مخنا عشان منوصلش لمرحلة الإلحاد ده.

آخر علاج من وجهة نظري: لازم تفصلي فصل تام ما بين الأشخاص ودين الإسلام.

حتى لو كان الأشخاص دول علماء والمفروض يكونوا كذا ويعملوا كذا...

الله عزَّ وجل محاسبهم، لكن لا تحاسبي أنت الإسلام بناءً على سوء فِعالهم.

احنا في فتنة شديدة جدًّا جدًّا جدًّا، وانفتاح لا يعلم مداه إلَّا الله.

فالعلماء دول لو زلوا أنت لازم تفهمي أنه لن يبقى ذِكرٌ إلَّا لمن أخلص لله واستقام على الصراط المستقيم؛ كما قال **(الإمام مالك)** لما عمل الموطأ، وفيه موطآت كثيرة جدًّا... قال: **"ما كان لله بقي"**، شوفوا هو تحدى بإيه: **"ما كان لله بَقِيَ"**!

ولمَّا **(الإمام أحمد)** قال: **"بيننا وبينهم يوم الجنائز"**!

التحدي ده كان بناءً على إيه؟

(الإمام أحمد) قال الكلام ده في مقابل الذي حصل في فتنة المعتزلة، قال: بيننا وبينكم يوم الجنائز، فكانت جنازة **(الإمام أحمد)** يقال أنه أسلم فيها كم ألف نصراني، كرامة **للإمام أحمد** من الله عزَّ وجلَّ.

فيه علماء كثير أتوا منهم مخلصون جدًّا لم يبق لهم ذكر، لماذا؟ الله أعلم، طبعًا احنا مش بنطعن في العلماء دول قطعًا.

وفيه علماء من كثر بريق إخلاصهم دام منهجهم ده وعلا وارتفع.

وفيه علماء نصرهم الله نصرًا بينًا زي اللي محنة **(الإمام أحمد)**.

وفيه علماء امتحنوا وكذا ومحدش عارف عنهم إلَّا الله، وقد يكون ده متشال لهم في الآخرة، احنا برضو مش هنحاسب الناس.

فاحنا أي نعم نتمنى أن يكون عندنا قدوات يقومون بهذا الدين **كالإمام أحمد والإمام مالك** والناس الكبيرة دي، لكن نحن في زمن فتن شديدة وبالتالي احنا مبتلون في آحاد المسلمين وفي متصدري المسلمين وعلى جميع الأصعدة أصلًا، ابتلاء شديدًا جدًّا، هو زمن فتن، وهو من علامات النبوة زي ما النبي صلى الله عليه وسلم قال لنا أنه هييجي زمن فتنة هيبقى اللي هو بس امشي جنب الحيط مع الله، يعني وأنت ماشية كده بس: يا رب أمتي على الإسلام والسنة واقبضني إليك غير فاتنة ولا مفتونة!

فافصلي بين الإسلام وبين الأشخاص خصوصًا في هذا الزمن.

احنا لو في زمن يعلو فيه الحق وفيه علماء كثير والدُّنيا مزدهرة هيكون من السهل جدًّا تميزي وتعرفي مين بيقول كلام صح ومين بيقول كلام غلط، ومين سلوكه يُخالف قوله، وهتسألي العالم فيصدقك وهيقول لك: أيوة فعلًا أنا غلطت، مفيش أي مشكلة...

لكن إنما أصلًا من علامات النبوة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال أنه من علامات الساعة أن تُرفع الأمانة حتى يُقال على سبيل التعجب: في بني فلان رجل أمين!

والعلماء من الناس، يعني لمَّا يكون في بني فلان رجل أمين طيب ما هما العلماء من الناس!

وأصلًا أصلًا من علامات الساعة كما ذكر النبي ﷺ أنه يُرفع العلم بقبض العلماء الحقيقيين حتى لا يبقى في الناس إلَّا رؤوس جُهَّال فيفتون بغير علم فيضلون ويُضلون...

فاحنا في زمان فتنة، فمش كل من تصدر نخليه كأن هو الدين!

أصلًا احنا لو في زمن يعلو فيه الحق والعلماء ممكن عالم يغلط وهتلاقي بقية العلماء يقولوا أن هو غلط وتلاقي هو نفسه يقول أنا غلطت عادي جدًّا والدنيا ماشية زي الفل...

أما النهاردة النقد أصلًا عن هوى، وأصلًا أنك تلاقي عالمًا متجردًا كده للحق... إلى الله المُشتكى!

وأنت نفسك في نفسك تبقي عمالة كده محتارة يا ترى أنا بقول الكلام ده بهوى ولا بقوله فعلًا ناصحة لله؟ وأنا كويسة ولا وحشة؟

فسبحان الله العلي العظيم احنا في زمن فتنة كبيرة جدًّا، فمينفعش تخلي الناس هم المقياس اللي تحاسبي به الإسلام، الناس لو كلهم يا ستي وحشة وفسدوا؛ الإسلام باقٍ، فخليكِ أنت لا تحاسبي دينك نتيجة أفعال الأشخاص دول.

إذن احنا محتاجين أن ننضبط في شوية الحاجات دي، ودايمًا يكون اللي بينك وبين ربنا سبحانه وتعالى لا يدخله الوساطة دي علشان لا تضلي وتقعي في محنة نفسية تؤدي إلى الإلحاد...

أنا لم أستوفِ، ومش حاسة أني استوفيت، لكن أنا بقول لكم: المحاضرات دي هي مختصر مفيد، لكن المفروض أن احنا نسمع أكثر ونطلب علم أكثر ونشغل أوقاتنا بالنافع أكثر، وخاصةً الحاجات اللي فيها تفاصيل أوي المفروض أن هي تتناول في محلها؛ فقه مثلًا، نتناول الحاجات دي في الوعظ، وشرح كتاب الداء والدواء والكلام ده...

تابعوا معانا، لا تكتفوا بالمحاضرات دي.



نصائح عامة لمواجهة الوسواس والاكتئاب

على نصايح للوقاية أو لمواجهة الضيق النفسي، أو ممكن نقول الاكتئاب كمان، لكن لو الاكتئاب كان فعلًا حالة مرضية يبقى مع الشغل الطبي وإنك تروحي لطبيب، برضو هيكون في نصائح للي يعاني من الوسواس أو الأفكار المزعجة أو الخوف والمخاوف، والكلام ده...

طبعًا الدورة كانت أصلًا عبارة عن مجموعة من النصائح، لو احنا ركزنا هو مكانش مجرد تحليل، هو كان مجموعة من النصائح، منها تصحيح المفاهيم، وتصحيح طريقة التفكير.

وخدي بالك من حاجة مهمة جدًّا: تصحيح المفاهيم ده مش بمجرد ما أنت سمعت المحاضرات دي مرة واحدة، فأنت تصلحت مفاهيمك، لأ، ممكن احنا بس بيبدأ يحصل عندنا حالة التفكير (آه صح الكلام ده كويس أو آه صح الكلام ده صح)، لكن حتى لو أنا اقتنعت جدًّا، بيكون لسة محتاجة أمارس الكلام ده وأطبقه.

احنا مبنصحاش الصبح نلاقي نفسنا تغيرنا بنسبة ١٠٠%، لكن ممكن تتغيري بنسبة ٥٠% بنسبة ٣٠% بنسبة ٦٠%، وبعدين بيكون فيه جهد بعد كده نضيفه علشان نصحح المفاهيم دي في الممارسة.

كتير جدًّا مثلًا بتكوني غيرتِ مفهومك لحاجة معينة، يعني أنت مثلًا شايفة خلاص ok ماشي الطريقة دي كانت غلط، أنا مثلًا مش عايزة أجلد ذاتي، أنا عايزة أفكر في نفسي بطريقة منطقية وصح، لكن في الحقيقة لو أنت عندك وعي فعلا بنفسك، هتلاقي نفسك بتجلدي ذاتك رغم إنك اقتنعت خلاص إن دي طريقة غلط، طيب هنعمل إيه؟ بمجرد الوعي بتبقي أنت حققتِ نصف المسافة، مجرد إني أبتدي أشوف المفهوم ده (لما أنا دلوقتي عايزة مجلدش ذاتي اهو، وأمسك نفسي متلبسة وهي بتعمل جلد الذات ده)، فأبتدي أغير طريقة التفكير وطريقة حديثي مع نفسي.

وده هو أساس إدارة حديث النفس، إني ألقط الفكرة وهي بتعدي.

لما ألقط الفكرة وهي بتعدي أتصرف بحيث يكون رد فعلي تجاهها هادي، يكون رد فعل مضبوط، تارة أتجاهلها في بعض الأحوال اللي هو زي اللي بيعاني من الوسواس، والتجاهل معناه إنها كأنها معدتش (ولسة هنتكلم في عبقرية التجاهل)، وأحيانًا أرد عليها بسخرية، أو أرد عليها بغضب، أو أنتقل بتفكيري لحاجة ثانية، أو أصححها (أقول: لأ المفروض مش كده، ده هو الصح أني أفكر بالطريقة الفلانية، وأبدأ أمارس التفكير الصح)، (مش الصح أني أجلد ذاتي، المفروض إني أحاسب نفسي: ها، أنا عملت كذا؟ آه عملت واحد اثنين ثلاثة غلط، طب هحاول أصلح بالطريقة الفلانية، يلا هقوم أبدأ)؛ فيبقى أنا رميت الفكرة وراء ظهري وبدأت أتصرف بطريقة صح، وبدأ تفكيري يكون محل ممارسة؛ ده بيأخذ وقت وجهد، وبيحتاج مني أني مقفش عند هنا، يعني لو أنت عرفتِ تعيدي السلسلة يبقى أنت شاطرة جدًّا، مقدرتيش تعيدي السلسة أو عندك مثلًا حالة من الملل (هو أنا لسة هعيد من الأول ثاني)، إذا حصل حاجة زي كده، فالكلام ده معنا في القناة بيتعاد بأكثر من طريقة، وده مقصود، ليه؟ لأنه لمَّا بتقلبي الحاجة بكذا طريقة بتلاقي أنك بتبدئي تتشربيها، بتبدئي تمارسيها، يبقى أنت بتفكري فيها خلاص بالممارسة بالتطبيق.

وأهم نصيحة في الموضوع ده متوقفيش كثير مع أنك بتفكري.

يعني مش تقعدي تربعي رجليك وعمالة تفكري جواك، لأ مش صح، لكن أتحرك، يعني أنا اكتشفت عيب في نفسي وعايزة أصلح العيب ده، مقعدش بقى أفكر وأتأزم، وأنا كده طب أعمل إيه؟ وتحسي بالعجز! لأ! لكن وأنا بتصرف في الموقف ألقط أنِّي عملت كذا، والمفروض كنت أعمل كذا، والمرة الجاية هحاول.

جت المرة الجاية فرصة فهروح أحاول أجرب، يمكن مقدرش أحقق النجاح بنسبة 100%، بس حققته بنسبة 80 أو 50...

50 ده هيبقى 80 المرة الجاية، 80 دي هتبقى 90 المرة الجاية، وهكذا...

وممكن لمَّا أوصل للـ100 أسقط ثاني وأوصل للـ50، عادي خالص، هو ده الجهاد.

وأنا عارفه أن الكلام ده ممكن يُثير عند البعض الإحباط عشان احنا عايزين ندوس على الزرار نصحى الصبح كويسين!

بس أنا عايزاكِ تستمتعي بجهاد نفسك علشان جهاد نفسك ده فيه ثواب ﴿**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا**﴾ [العنكبوت: 69]، لمَّا احنا نحاول وننجح مرة، ونص نص مرة، ونفشل مرة، وننجح مرة أوي، وننجح مرة نص نص؛ الجهاد ده والاستمرارية دي هي دي متعة الحياة أصلًا.

يعني الحياة أصلًا ملهاش أي متعة ولا قيمة حقيقية إلَّا الشيء اللي أنت هتاخديه معك في الآخرة، لو أنت فعلًا أدركتِ ده، وحاولتِ تمارسي ده عمليًّا بأنك تكوني مستمتعة بجهادك لنفسك، وبأنك بتحاولي مع نفسك، وبتحاولي تطوري نفسك وتتقدمي لقدام، ولو رجعتِ ورا بتحاولي تقومي بسرعة وتنفضي هدومك وتمشي وتكلمي مشوارك؛ فده بحد ذاته هو إدارة حديث نفسك بصورة صحيحة، إنِّي أفكر بطريقة صح، أنِّي أصحح المفاهيم دي كلها...

مفيش حاجة بتتصلح كلها مرة واحدة..

في رسالة جت لي من أخت، وأنا واثقة أن فيه كثير زيها: (أنا حاسة أنِّي تايهة)...

عارفة اللي هو متكركب عليك كل شيء (مواعين، حلل كوبايات، ومش عارفة ايه)، كله متكركب في قلب الحوض، فأنت مش عارفة تبدئي منين، وحاسة بالتوهان والضيق، ومش عارفة تتصرفي...

لكن لو أنت ساعتها قلتِ: (أنا هرتب، هبدأ بالكبير، أو هبدأ بالكوبايات الصغيرة وبعدين أحس بالإنجاز، فأروح داخلة على الطباق، أوه ده خلاص الحوض قرب، أخش على الحلل حتى لو فيها شوية مجهود، وهريح قبل منها، أهو أنا أنجزت 75% من الشغل)، وهكذا...

فالتفكير ده (إدارة حديث نفسي بالطريقة الصح) هو زي ما (**ابن القيم**) قال:

أراقب الخطرة؛ لأن الخطرة دي حاجة عدت، لو أنا موقفتش معها الوقفة الصح (أتجاهلها إذا كانت تستاهل التجاهل، أو أتفاعل معها إذا كانت فعلًا محتاجة التفاعل، أو أردها، أو أقوم أتحرك عشان أنفذ عكسها أو أنفذها)؛ فالخطرة دي هتعشش أكثر في المخ وتتحول لفكرة، والفكرة تعشش أكثر وتتحول لعزم، والعزم يتحول لفعل، وهكذا...

فلو خير فخير، لكن لو شر هتبقى دي المشكلة؛ شر بأنواعه، يعني: الحاجات المثبطة، والحاجات المخذلة، والحاجات اللي بتجيب إحباط ووو وكل الكلام ده.

والقاعدة الثانية اللي قالها **(ابن القيم)**، واللي دايمًا بفكركم بها في إدارة حديث نفسك:

أن ما أورثك أنسًا وقربًا من الله سبحانه وتعالى فهو من المَلك، وما أورثك ضد ذلك من ظلمة وضيق وهكذا فهو من الشيطان ولو كان ظاهره الخير.

خدي بالك دايمًا من (حتى لو كان ظاهره الخير)!

حتى أنت بتستغربي: ازاي أنا دلوقتي عمالة أهو أفكر في ذنوبي إني عايزة أتوب، وحاسة بخنقة، مش حاسة أني عايزة أُقبل على ربنا، حاسة بخنقة أكثر، وأن الدنيا تكركبت!

اعرفي أنه من الشيطان.

طيب أنا بفكر أنه أنا عايزة أعمل أعمال خير كثيرة جدًّا، ازاي أنا حاسة بخنقة؟

لأن الشيطان جاي يفتح لك أبواب كثيرة أوي علشان في الآخر متعمليش حاجة خالص!

فاللي أنا بقوله ده أفكار مجملة، أنت لما تيجي تطبقيها على نفسك وحياتك كل واحدة هيكون لها بصمتها ولمستها، ولازم يكون عندك أنت الفكرة دي والرغبة في أن تكون لك بصمتك وفكرك في اللي أنا بقوله ده.

من الحجات اللي تكلمنا فيها برضو في نصايح الدورة:

ترويض النفس وتربيتها بالطريقة السليمة، لا بالتعسف أو بأن أقفز قفزات كبيرة، ولا بإني مربيش نفسي خالص وأسيبها تعمل اللي هي عايزاه، وكل ما أشتهي حاجة أعملها، (وايه يعني حاجة حرام لما أعملها، ومش فارقة معايا)!

لأ، ولا دي ولا إني أتعسف وأبتدي أحاسب نفسي حسابًا عسيرًا جدًّا يخليها تنفر مني ومتبقاش لينة في إيدي وتمشي معي في طريق الخير.

من النصائح المهمة جدًّا: طريقة أكلك وشربك.

شوفي أنت بتأكلي إيه، مينفعش أبقى أنا باكل حاجات كلها مواد حافظة وكلها مواد فيها سموم ومواد مضرة، وبعدين آجي أكون مستغربة إني أنا دائمًا مش عندي تركيز، وإني تعبانة ومرهقة وعندي حزن، أو مثلًا داخلة ف مود اكتئاب، حتى لو موصلتيش لمرحلة المرض النفسي.

يعني خدي بالك من كده.

أنواع الريچيم:

ساعات كده تطلع تقليعة عايزين نعملها، ويكون الريچيم ده مش مناسب لكِ أساسًا!

يعني لو أنتِ متابعة مع طبيبة تقول لك تاكلي إيه، وإيه المناسب لكِ، ماشي.

لكن مش كل تقليعة تطلع تجري وراها وتكون هي مش مناسبة لكِ، فتعمل لكِ إشكال.

بعض أنواع الريچيم مثلًا بيكون فيها ممنوع سكريات تمامًا...

آه ماشي السكريات يا ستي مضرة وكل شيء، وأنتِ انبهرت من الفكرة وعجبتك وكده وعلى العين والراس، لكن في نفس الوقت السكريات والحاجات دي بيكون فيها نوع من تعديل المزاج، فلازم على الأقل أكون أنا باخد مواد تانية، والمواد دي

بتضبط لي مخي أو مزاجي علشان مقعش ويبقى مخي مش بيفرز المواد المفيدة هذه، فممكن بعد كده الموضوع يوصل لمرحلة خلل في كيمياء مخك في الحقيقة فعلًا وتدخلي في مرض زي الاكتئاب!

فلازم تبقي فاهمة، وتبقي عارفة بتاكلي إيه وبتشربي إيه، مش أي تقليعة وخلاص تمشي وراها كده...

أصلي بحب الشيبس، فطول النهار باكل شيبسي شيبسي مباكلش حاجة مفيدة!

أصل ما بحبش الخضراوات مثًلا أو كده...

فلا، لازم تضبطي أكلك.

وده نوع من التربية برضو، مش كل حاجة بحبها هعملها؛ يعني مش أنا بحب السكريات فهفضل آكل سكريات لحد ما أتضرر برضو، ولا كل حاجة أنا مبحبهاش مش هاكلها لمجرد إن أنا بس مش عايزة...

لازم يكون في نوع من تربية النفس، بس بالطريقة السليمة الصحيحة حتى في أكلك وشربك، وطبعًا تراقبي بقى نقص الحديد ونقص الكالسيوم وصحتك، راعي صحتك لأنه فعلًا ممكن نقص الحديد يتسبب لكِ في أعراض شبيهة بالاكتئاب، وتبقي أنت فاكرة إن عندك اكتئاب وأنت مش عندك اكتئاب (خمول ونوم وتعب ومش قادرة تعملي حاجة ومش عارفة إيه)، والموضوع كله صحة، صحة بس، صحتك ضعفانة، مش بتاكلي أكل وشرب صحي.

وكتير بتكون المواد المفيدة في الأكل والشرب دي متعلقة بحجات مش شرط غالية يعني، ساعات بتكون في بقوليات مثلًا، نقص في البقوليات، نقص في المواد الخضراء زي الجرجير والكزبرة الخضراء والبقدونس والكلام ده كله...

طبعًا الدعاء والرقية مهمة جدًّا، أورادك وقرآنك...

لازم نجاهد نفسنا عشان نعمل الحجات دي، أنا مثلًا آه مش قادرة أصلي القيام ٢٠ ركعة، بس مش معنى كده إني مش هصلي ولا ركعتين!

بخاف أصحى بالليل قبل الفجر، بس مش معنى كده إني مش هصلي قبل ما أنام بعد صلاة العشاء!

يعني أنا لازم أتحايل علشان أوصل لأهدافي، لازم أحاول أضبط أموري عشان أوصل لأهدافي.

لا أسيب وأبقى صفر ومش فارق معي وبلاش أشق على نفسي والدنيا حلوة، ولا أبقى أنا عمالة أشدد أشدد لحد ما أنفجر؛ لازم أمشي بطريقة سوية.

في حاجة مهمة جدًّا:

لازم نبقى عندنا ثقافة ووعي ونتعلم ونقف ع أرض ثابتة في ديننا.

قبل ما تروحي تقرئي مثلًا في الكتب اللي جاية لنا من برا، أو روايات حتى، أو حتى كتب التربية، أو أي كتب جاية لنا من برة، أي أفلام، أي شيء من الحاجات دي (بغض النظر كمان عن الحرام والحلال فيها، مش هنتكلم في دي)، أنا بكلمك كده بصفة عامة: أي شيء وافد عليكِ، أي فكرة جديدة بتشوفيها؛ أنا علشان أعرّض نفسي للحاجات دي لازم أكون على أرض ثابتة، فلازم يكون لديني حظ من إني أتعلم وإني أفهم، ويكون عندي وعي، وتكون لي ثقافة.

العلم مهم، لأنه لو سبت نفسي كده آخذ المعلومات العظيمة بتاعتي مرة من الفيس بوك، والآسك ده هو موردي الأساسي، والكرتون ده يا سلام بيجيب لي معلومات فظيعة جدًّا، والروايات دي هي المصدر الرئيسي للعلوم والثقافة!

كل ده في الاخر هلاقي نفسي إن الأفكار اللي بتجيلي واللي بتدخل لي، والمدخلات اللي داخلالي دي بتدخل على قلب خالٍ فتتمكن منه جدًّا، ويبتدي يبقى عندي أفكار مش مضبوطة كتير...

هو ده اللي كان نفسي أتكلم فيه في الحلقة بتاعة تأثير الميديا والكرتون علينا، بس لقيتها مش مرتبطة معنا بالدورة، فهيكون لها حاجة لوحدها إن شاء الله[10].

فلازم يكون عندي علم، علم حقيقي، علم له مصادر، علم شرعي، لازم يكون عندي ثقافة، مجيش آخذ مثلًا معلومة في الفيزياء والكيمياء حتى من بوست فيس بوك ويضحكوا علينا يا جماعة يعني، ويقولوا علينا المسلمين بيتضحك عليهم بأي حاجة، بس حط أي كلمة إعجاز علمي هانضحك عليهم ونديهم معلومات ساذجة جدًّا وهم هيصدقوها ونبقى احنا مصدر السخرية!

من النصائح اللي بحب أقولها للي عنده أفكار مزعجة، أو مخاوف: إنه احنا مشكلتنا يا جماعة اللي عنده قلق ده متخيل أن القلق بتاعه هو اللي مانع المصيبة تحصل!

التخيل ده احنا مش بنكون مستحضرينه، هو مش قريب من ذهنك، بدليل لو مثلًا جيت سألتك: هو القلق اللي أنتِ فيه ده منع الشر اللي أنتِ خائفة منه؟

هتقولي على طول بتلقائية شديدة: لأ طبعًا، مش كده، بس أنا قلقانة.

بس القصة أنه فيه فعلًا شعور داخلي جوة أوي أوي أنه لو بطلتِ القلق ده هتحصل المصيبة، فيه ارتباط ما إن احنا لو بطلنا القلق وهدينا هتحصل المصيبة!

---

[10] دورة معركة الوعي، هنا:
https://t.me/joinchat/AAAAAE4f9pA311w5S8c2pw

فأنتِ عشان تخرجي من الدائرة المغلقة دي:

أولًا: لازم يكون عندك وعي بها.

عشان كده بقول لك الإحساس ده، أنتِ لو جيتِ فكرتِ في العمق شوية هتلاقي نفسك عندك الحتة دي.

لو جالك خاطر القلق (إني قلقانة مثلًا على ولادي:

• تدعي بالخير والعافية، وتدعي ربنا يعافيكِ من المخاوف اللي أنتِ خائفة منها، وكل ما يجي الخاطر ادعي.

• ويبقى خطابك لنفسك ربنا الحافظ، ربنا سبحانه وتعالى اللي هيحفظنا، أنا قلقي مش هو اللي هيمنع، لكن اللي بيحفظهم هو الله، يا رب تحفظهم، وتقولي ربنا لا تحملنا ما لا طاقة لنا به، وامنحنا ولا تمتحنا، والأدعية دي كلها، ويستحضر قلبك إن ربنا سبحانه وتعالى رحيم، وأعنا يا رب...

• مش عايزاكِ تغرقي في الخواطر السوداوية ، ومش عايزاكِ في نفس الوقت لو حصل -لا قدر الله- أي شيء تعودي على نفسك بإحساس الذنب، وإنك سبب عشان مثلًا قلقتِ أو لم تقلقي.

• وفي نفس الوقت، ادّي مساحة إن الدنيا دي دار ابتلاء.

فأنا بدعي يا رب لا تحملني ما لا طاقة لي به، لكن يبقى فيه هامش كده إن الدنيا دار ابتلاء، دايمًا يكون الهامش ده موجود واحنا بندعي إن ربنا سبحانه وتعالى لا يحملنا ما لا طاقة لنا به.

كمان كنت عايزة أتكلم عن موضوع التجاهل وعبقرية التجاهل.

أنا لما جيت تكلمت في الحلقة بتاعة العادة السرية قلتلكم إنه التفكير السلبي اللي هو لما أفكر (لأ أنا مش عايزة أعمل كده، لأ ده كده غلط) ده تفكير بس بطريقة ال (لأ)!

في تفكير بطريقة ال (آه)!

التجاهل إنه لا (لأ) ولا (آه)، التجاهل إني أنتقل تمامًا، وده برضو من طرق إدارة حديث نفسي، متخليش عقلك يبقى هو اللي يدير الموقف، وهو اللي عمال يحط الفكرة ويشيلها.

لأ، تتجاهليها، يعني تشيلي الفكرة كده، حطيها في أوضة واقفلي عليها بالمفتاح، وتروحي أوضة تانية تقعدي فيها وتعيشي حياتك وتاكلي فشار.

ممكن مثلًا واحده تقول: بس أنا طول النهار مشغولة بحاجات، أنا طول النهار منشغلة وعندي شغل كثير، وورايا حاجات وكده.

أيوة، بس أنتِ مش منغمسة في اللي بتعمليه، أنتِ مش بتعمليه بقلبك، أنتِ مش بتعمليه وأنتِ بتفكري في الحاجات دي ومستمتعة بها.

ودي حاجة مهمة: لازم أحاول يكون عندي شيء أنا أستمتع به خلال النهار، حتى شغلي أحاول أستمتع به، يعني أحب ما أعمل عشان أقدر أعمل ما أحب.

لو أنا لم استمتع وكنت مشغولة جدًّا جدًّا جدًّا، هلاقي إن أنا متضايقة، ولما أكون متضايقة هيبقى كل الانشغال ده مش انشغال حقيقي، ده انشغال بالجسد لكن مش بالعقل، العقل مش منشغل.

احنا عايزين العقل ينشغل، العقل ده عشان ينشغل لازم يبقى فيه حاجة مثيرة تشغله.

مثلًا فيه عقل يحب الرياضيات، فيبقى غرقان أوي أوي لو معه مسألة رياضيات، في عقل يموت في المنطق، تحطيله كده حاجة منطقية يقعد عايش معها، عقل يموت جدًّا جدًّا في إنك تخليه يلون ويرسم، ويحب كده يرتب الحاجة، يغرق معك ويبقى مبسوط، عقل يحب يحفظ، تقعدي تحفظيه فيحفظ معك ويندمج، وهكذا...

شوفي عقلك يميل لإيه فتدمجيه في الحاجات دي، وإلا هيبتدي هو يشغلك بحاجات تضايقك، زي العيل الصغير اللي بيضايق.

وده على جميع الأصعدة؛ يزعجك بمخاوف، يزعجك بوساوس، يزعجك بالتفكير في الشهوة، يزعجك بأي شيء مش على كيفك، يبقى عامل زي العيل الصغير اللي بيناكف!

فأنتِ لازم تديري حديث نفسك بأنك أولًا تستوعبي، زي مثلًا لو أنتِ قاعدة دلوقتي وسط حلقة بتديري حوار؛ لو أنتِ مش قوية بما يكفي إنك تديري الحوار، تقولي ده يتكلم، لأ، إنت تستنى، لو سمحتم اللي عاوز يتكلم يرفع إيده؛ هيبتدي العيال اللي قاعدين معك في الحلقة يناكفوكِ، كل واحد بقى يقعد يتكلم، زي ما بتشوفوا كده في المدارس؛ لو مُدَرِّسة مالية مركزها بتكون غير عن المُدَرِّسة الضعيفة، يبتدي عيل يتريق والثاني يحدف ومش عارفة إيه، وهي مش عارفة تتصرف خلاص.

فهو نفس الكلام؛ أنتِ دلوقتي في خطرات في مخك، لا تعطي له الفرصة، إنت اللي تديري الحوار ده، إنت اللي تبدئي الحوار، إنتي اللي لو الحوار بدأ توقفيه، تنتقلي به لحاجة تانية، تخطفيه لحاجة مثيرة له، ماشي؟

زي العيال بتوع زمان، كنت تقوليلهم لهم بصوا العصفورة، فيبصوا للعصفورة ويسيبوا القرش اللي واخدينه، دلوقتي طبعًا بتقولي لهم بص العصفورة يقولوا لك بصي إنت العصفورة ☺ فلازم أنتِ تروحي قايلة: أحكي لكم قصة مثلًا عن كذا؟

على حسب الطفل، لو الطفل كبير هيقول لك قصة إيه دي اللي إنت هتحكيها! فاكرانا عيال صغيرة ولا إيه؟ وهكذا...

فأنتِ لازم تشغلي مخك بثقافة أو بحاجة تتحفظ، حاجة تتكتب، شيء تستمتعي به، تقدري تحتسبي فيه الأجر، تقدري تعملي فيه، هو ده اللي بيدير لك حديث نفسك، هو ده اللي بيعلمك إنك تتجاهلي فعلًا... تتجاهلي دي يعني متفكريش في الشيء ولو بالسلب، يخليكِ تقدري يبقى تفكيرك إيجابي، إنك تحمسي نفسك، إنك تحسي إنك عملتِ حاجة وأنجزتيها، إنت اللي تديري حديث نفسك، إنت اللي تحاولي.

●●

الكلام ده ممكن تسمعيه مني دلوقتي تحسي إنك مقتنعة جدًّا، إنك مبسوطة جدًّا (الله! كلام جميل أوي)، يجي وقت التطبيق تلاقي نفسك مش قادرة تطبقي...

على فكرة ده طبيعي جدًّا جدًّا جدًّا، محدش بيتقن الحاجة من أول مرة، محدش بيقدر يمارس الشيء اللي هو اقتنع به مباشرة، لازم ياخد وقت وجهد، ويحتاج إن الكلام ده يتكرر عليه كتير لحد ما يشربه حقيقي ويبدأ يمارسه فعلًا، والممارسة دي نابعة من جواك.

فلازم نحاول ونعطي نفسنا مساحة إن الموضوع هيستغرق وقت في ممارسته، في العمل به، هيجيلك عقبات تقابلك ولازم تتخطيها، وهيجيلك إحباطات، نقع ونقوم تاني، وده المطلوب دلوقتي إن احنا نفهمه.

متى أذهب للطبيب النفسي؟

وصلنا لنهاية الرحلة
طبعًا دي مش نهاية المطاف، ولا نهاية جدول شغلنا، ولا نهاية أن احنا نجتهد أو كده...

هي فقط نهاية البداية الجديدة، وبداية الطريق والتشمير عشان تطوير النفس، لأنه زي ما تكلمنا قبل كده: الكلام النظري ده حتى لو اقتنعتِ به هتحتاجي عشان تطبقيه أنك تجتهدي شوية وتحاولي ويبقى عندك شيء من الصبر والمثابرة والمصابرة.

طيب، المحاضرة النهاردة زي ما اتفقنا هتكون عن:

متى أذهب للطبيب النفسي؟ هل الذهاب للطبيب قلة توكل؟ كيف أختارة الطبيب؟

أولًا: المفروض قبل ما نقرر قرار الذهاب إلى الطبيب، لازم نكون بذلنا شوية محاولات، ونكون تأكدنا أن احنا محتاجين لطبيب نفسي.

ليه بقول الكلام ده؟

لأن الوهم بحد ذاته بيتعب، وبيخليكي محتارة ومشتتة وتعبانة.

القاعدة الأساسية أنه لو استمرت أعراض تعيقك عن الحياة لمدة أسبوعين متتاليين يبقى أنت محتاجة لطبيب نفسي.

أمَّا لو الأعراض دي يوم، يومين، 3 أيام، واختفت فيبقى أنت مش محتاجة لطبيب نفسي.

زي ما تكلمنا قبل كده أنك محتاجة تشوفي صحتك، تتابعي إذا كان عندك نقص حديد، إذا عندك إشكال في الأكل، محتاجة تعدلي طريقة أكلك، محتاجة أنك تغيري نمط حياتك قبل ما تأخذي قرار أنك تروحي للطبيب، لازم يكون شوية جهاد للنفس، حركة...

لكن لو فيه أعراض حقيقية، وأنت مش قادرة تعملي أي حاجة، والأعراض استمرت لمدة أسبوعين متتاليين؛ في الحالة دي احنا لازم نروح نزور الطبيب النفسي.

ليه أنا بقول لك كدة؟

لأن أحيانًا الموضوع بيكون اللي هو أنا عايزة أجرب مثلًا، أو مثلًا (آه، أنا مش فاهمة نفسي، وأنا عندي أسئلة وجودية عميقة جدًّا، وأنا متضايقة ومش لاقية حاجة أعملها، طب ما أروح لدكتور نفسي)!

على أساس أنك متخيلة أنك هتروحي فتلاقي العصاية السحرية يقول لك جلا جلا فيحل لك الإشكال!

لأ، المريض النفسي هيروح للدكتور يبدأ رحلة علاج، مش رايح يتدلَّع.

وفي نفس الوقت، وعلى الصعيد الثاني مش معقول يكون عندك أعراض مستمرة لمدة أسبوعين متتاليين، بل أكثر من أسبوعيين، وأنت بتعندي وتقولي: لأ أنا مش عايزة أروح!

يبقى أنت بتضري نفسك!

فلا تتطرفي تجاه لأ أنا مش عايزة أروح لدكتور، أصل هم مش بيفهموا، أصل هم هيدوني أدوية والأدوية أصلًا سمعتها سيئة جدًّا والدكاترة سمعتهم سيئة؛ حتى لو كان كل ده بس أنت محتاجة تروحي للدكتور!

زي لو كان في مرض عضوي -نسأل الله عزَّ وجل العفو والعافية- مع كل اللي بنسمعه فأنت بتحاولي تنقي دكتور كويس وتبدئي رحلة العلاج علشان تعالجي نفسك، هو نفس الشيء.

لكن طبعًا ساعات لو أنت عندك أعراض اكتئاب أو الحاجات دي بتكوني أصلًا حاسة أن أنت مش عايزة تتعالجي، وأصلًا أنك تقومي من السرير علشان تروحي للدكتور دي قضية مزعجة أصلًا يعني...

فأنا بقول لك: لا تتطرفي تجاه أنك مش عايزة تروحي لدكتور، ولا تتطرفي تجاه أنك داخلة خارجة رايحة عند الدكاترة؛ علشان برضو الموضوع ميقلبش بمرض...

أحيانًا الإنسان مش بيكون عنده شيء، لكن من كثر ما أنا بتوهم أخش في مود توهم المرض، أخش في مرض نفسي اللي هو توهم المرض نفسه!

فعلشان متتعبيش نفسك لازم احنا نحاول مع نفسنا نجاهد، ولو استمرت الأعراض -أنا عمالة أكررها أهو عشان محدش يقول ما هو أنت ما قلتيش- لو استمرت أعراض تعيق الحياة لمدة أسبوعين (مثلًا عندك قلق لدرجة أنك هتمنعي عيالك أنهم يخرجوا من البيت، وعندك القلق فيه شدة شديدة، ويبدأ يجي لك أعراض التعرق والكلام ده، والموضوع مستمر مش مرة وعدت)؛ يبقى لأ، الحقي نفسك وروحي لطبيب، أنت هتعيقي الحياة وهتؤذي أطفالك بأنك مانعاهم يمارسوا حياتهم...

لو عندك أعراض الاكتئاب اللي هي سواء الإقبال على الطعام أو عدم الإقبال على الطعام، النوم المستمر أو الاضطراب في النوم وعدم النوم، مع شوية أعراض ثانية أنا مش هقولها لأن كل واحد هيقعد يعمل إسقاط على نفسه...

الأعراض موجودة، فيه أصلًا اختبارات الاكتئاب، فبتعملي الحاجات دي، وقلت لك قبل كده لازم تفرقي بين: أصل أنا بفكر في الموت فخايفة أموت فبقوم أعمل، وبين التفكير المرضي...

لو التفكير مرضي فأنت كده في خطر، فلازم نروح للطبيب...

الأفكار الانتحارية، الكلام ده كله خصوصًا بقى لو دخلتِ في الأفكار الانتحارية يبقى لازم طبيب حتى لو هيديكِ دواء علشان نوقف الكلام ده.

●●

هل الذهاب للطبيب واجب؟

وهل الذهاب للطبيب قلة توكل؟

عندنا اتجاهين متطرفين:

- **اتجاه يقول لك: يجب عليكِ التداوي.**

مفيش يجب عليكِ التدواي، التداوي ما بين أنه مباح .. مستحب .. عندنا في مذهب الحنابلة هو خلاف الأولى، لكن مفيش حد يوجب التدواي، محدش يوجب عليكِ التداوي بحيث لو لم تذهبي للدكتور يبقى أنت آثمة!

محدش بيقول كده!

بس أنت دوري على مصلحتك، الطبيعي أن البني آدم يدور على مصلحته.

- **والسكة الثانية اللي يقول لك: أن الذهاب إلى الطبيب قلة توكل وقلة إيمان، وأنت أصلًا لو كنت مؤمنة كنتِ مكنتيش أُصِبت بالمرض النفسي!**

وده بينَّاه طبعًا في الحلقات اللي فاتت كلها، مفيش داعي نعيده، لكن بس على قضية قلة التوكل:

طبعًا هو مش قلة توكل أنك تروحي؛ لأن ده نوع من الأخذ بالأسباب، بس أنت محتاجة تكوني متعلقة بالله أكثر.

الحاجة الثانية: لمَّا نقول في مذهب الحنابلة عن التداوي أنه خلاف الأولى؛ فلا بد أن تعلمي أنه توجد أحوال أصلًا ممكن لو أنت تركتِ التداوي علشان تكوني بتعملي الأولى وبتعملي الأفضل أو كده، يكون المفضول في حقك هو الأفضل.

وبرضو ده احنا تكلمنا عليه، بس أنا بعيده ثاني وبكرره:

القفز على مراتب الترقي في طريقك إلى الله يقطعك عن الطريق أصلًا.

يعني أنا مثلًا هقول أنا مش هروح، وهتجلد، وهعالج نفسي بنفسي وأنا معنديش القدرة...! واحنا بنقول أصلًا (أعراض أعاقتك عن الحياة مدة أسبوعين)، هتعالجي نفسك بنفسك ازاي؟

يبقى كده فيه مشكلة.

أو لو مثلًا أنت واحدة عندك امتحانات ولا عندك جامعة ولا وراكِ مثلًا مهام يومية، المهام دي أنت لو جالك شوية صداع ولا جالك شوية برد ولا جالك أي حاجة، وقلتِ أنا هتركها عشان التداوي خلاف الأولى، وأنت معندكيش قدرة...

فيه ناس -بسم الله ما شاء الله- عندهم القدرة يكون عندهم صداع ويقعدوا يركزوا ويشتغلوا، طيب أنت مش عندك القدرة تعملي كده، معنى كده أنه هييجي لي صداع هنام في السرير، يبقى راح عليَّ اليوم ده، مذاكرتش للامتحان، أو لمذاكرتي اليومية، أو عندي جدول باظ، أو عندي أطفال مثلًا فمذاكرتش لهم، ولا شغل البيت فتراكم عليَّ ثاني يوم ييجي لي اكتئاب ☺

أنا أعمل في نفسي كده ليه؟

طيب ما أنا أتداوى، وأضبط جدولي، ويبقى كده حتى لو التداوي مفضول أو خلاف الأولى؛ فهو في حقي في الوقت ده أنا اغتنمته فرصة، تقدمت خطوة؛ لأنه مطلوب صلاحك، أنك تصلحي قلبك وعملك، مش المطلوب أنك أنت تقفزي قفزة فتبوظي الدنيا، أو تأخذي مثلًا أنّه خلاف الأولى وعايزة تطبقيه بقى...

المسألة حتى لو كانت مكروهة:

أصل دي حاجة مكروهة مثلًا هتركها علشان أؤجر (كده جميل).

بس تركت المكروه فوقعت في الحرام (يبقى أنا كده غلط، أنا ماشية غلط).

لكن عملت شيئًا مكروهًا فأدَّى بي إلى إني قدرت أعمل واجب وقدرت أعمل مستحبات، وبعد كده قدرت بعد فترة أسيب المكروه (يبقى أنا كده ذكي وبفكر صح).

فلازم زي ما اتفقنا في الدورة دي: أنك تفكري بطريقة مضبوطة، متاخديش قرار غلط يلبسك في الحيط في الآخر...

●●

طيب ازاي أختار طبيبًا نفسيًّا؟

في رحلة العلاج النفسي أنت مثلًا رحتِ لطبيبة، حسيتِ أنك مش مرتاحة لها؛ غيريها، حاولي، معلش...

أنا عارفة أن الجلسات غالية، وعارفة أنك بتفكري (هو لسة هبدأ من جديد مع واحدة جديدة ومش عارفة إيه)، معلش، بس أنا لازم أرتاح، لازم أروح لطبيبة أكون مرتاحة لها، فدي هتاخذ وقت.

شوفي مثلًا مين اللي شاطرة، مين اللي بيتكلموا عنها أنها شاطرة، حد جربها فلقاها كويسة، دكاترة نفسيين بيشكروا فيها...

تستخيري وتدعي وتختاري، وإن شاء الله ربنا يوفقك للخير.

●●

طيب، مسألة إنتِ بنت وعايزة تروحي لدكتور رجل.

أنا بصراحة لا أنصحك تروحي لدكتور رجل...

يا إمّا يكون معك رجل محرم من أول الجلسة لآخرها، يا إمّا تروحي لدكتورة سِت.

لأن احنا بنقول: احنا في زمن صعب، ومينفعش أروح لدكتور رجل أقعد معه في مكان –حتى لو حد شايفني- لأن المفروض إن عنده أدوات نفسية، وأنا في حالة ضعف...

هو آه ماشي في أمانة المهنة، وسمعتهم، وكل الكلام ده، لكن خلاص احنا في زمن مش بنضمن فيه الناس، فليه أعرّض نفسي أو أعرّض حد لفتنة؟

وأنت ممكن مثلًا تكوني لابسة نقاب، وقد يحتاج الطبيب النفسي أن ينظر لوجهك، ومفيهاش حاجة لو احتجنا لكده وفي محْرَم موجود.

لكن أنا دلوقتي ممكن أدوّر على سِت...

تقعدي بقى تقولي الأسطوانة الفارغة: السّتات مش فالحين... ☺

يا ستي أنا عارفة إن السّتات مش فالحين ☺ واحنا كلنا مش فالحين ☺!

بس معلش، تعالي على نفسك وهتروحي لوحدة سِت برضو ☺...

روحي لوحدة سِت، ولو احتجتِ تروحي لرجل ومشهور إنه شاطر وكده، حتى لو عشان الأدوية؛ يبقى معك محْرَم لكِ يحضر الجلسة من أولها لآخرها.

طبعًا حضور حد، خصوصًا المحرم -الذي قد يكون هو سبب المشكلة- لجلسة علاج نفسي؛ قد يقلل فايدة الجلسة، بس ده أهون من أي خطورة محتملة، خصوصًا إن ده شرع ربنا، مينفعش يختلي رجل بامرأة في مكان لوحدهم.

طبعًا ناهيك عن أنه ممكن الطبيب المشهور، أو اللي يحافظ على سمعته، تكون ثمن الجلسة بتاعته غالية...

في طبعًا منهم ما شاء الله عندهم خير، يعني بيعملوا مثلًا الحاجة مجانًا أو كده، لكن ممكن تكوني مش قادرة توصلي لهم، فهتروحي مثلًا لطبيب ذكر مغمور عندك في مدينتك... يعني في مآسي بنسمعها، فمفيش داعي تعرّضي نفسك لحاجة زي كده، روحي لطبيبة امرأة، ومعلش ربنا الشافي، ده بس أخذ بالأسباب، لكن ربنا سبحانه وتعالى {**وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**} [الشعراء: 80].



كيف أتعامل مع مريض نفسي؟

ودي بقى نشكر فيها أختنا الكريمة **يسرا**، وادعوا لها ربنا سبحانه وتعالى يكرمها ويرزقها من حيث لا تحتسب، هي ساعدتني بصراحة في الجزء ده♡

أنا أنصحكم على فكرة بقراءة كتاب كنت كاتباه وتم نشره وطباعته، اسمه (**إضاءات في الرد على الاستشارات**)، الكتاب ده أنا خاطبت فيه اللي بيحب يساعد الناس، يعني هو مش بس يهم المتصدرين للاستشارات، أو المستشار الاجتماعي، اللي هي الألقاب الرنانة دي...

لأ، أنا بكلم كل إنسان عادي عايش في بيته بيحب يساعد الناس.

ممكن جارتك تخبط عليكِ تطلب نصيحتك، أو صديقتك ترفع سماعة التليفون وتسألك مشورة في حاجة؛ فأنا قدمت لك مجموعة من النصائح لمّا تيجي تقدّمي استشارة لحد.

وإذا ربنا -سبحانه وتعالى- كرمنا بعد حين ممكن نقرأ الكتاب ده سوا ونعلّق عليه مع بعضنا برضو في دورة إن شاء الله[11]، الله المستعان.

طيب، أنا قسّمت المريض النفسي لنوعين:

وأنا يعني برضو بذكركم إن أنا مش متخصصة في الطب النفسي، الكلام ده أنا بقدمه لكم بصورة شعبية مبسّطة.

لو تيجي تتكلمي مع حد تقولي له مثلًا: إنت مريض؟

---

[11] دورة إضاءات في الرد على الاستشارات، هنا:
https://t.me/joinchat/AAAAFR-mhlxsp4ZvvVzzw

يقصدوا مريض نفسي يعني...

الكلمة دي بتوجع، وكلمة طبعًا مؤذية، ويا ريت نبطّلْها، يا ريت أنا أول وحدة أبطَّلْها!

بس عشان نلتمس العذر للي بيتكلم، هم بيقصدوا بها الشخص المؤذي، السايكوباث (النرجسي مثلًا، الملحد...)، زي لمّا أنا تكلمت في مسألة الإلحاد قلت ده مرض، بس مش المرض اللي هو معذور به... (وطبعًا أنا وضّحت في المحاضرة السابقة شبهة الإلحاد مرض نفسي، عشان لو حد تلخبط تاني يرجع لها).

فالسيكوباث اللي بيضر المجتمع، أو الشخص المؤذي؛ ده نوع من الخلل النفسي برضو.

السادي اللي يتلذذ بتعذيب الآخرين، أو النرجسي اللي يستغل الآخرين ومنفوخ وبيخسف بالآخرين الأرض... إلخ؛ الناس دي كلها مضرة للمجتمع، عشان تتعاملي معهم أو تساعديهم، أو كنتِ مضطرة تتعاملي معهم، محتاجة إنك تتعلّمي.

يعني دلوقتي في دورات، وفي كتب بتتكلّم على ازاي تحمي نفسك من أضرار السيكوباثيين؛ اللي هم المؤذين عامةً للمجتمع بأنواعهم بالكامل.

لو حد ملحد في محيط تعاملِك حاسة إنك مش قوية بما يكفي، مش عندك ردود على الشبهات وكده، أو هتتئذي؛ لازم تبعدي...

فإمّا إنِك تكوني قوية ومتعلّمة ازاي تتعاملي، أو تبعدي.

الكلام الأساسي هنا:

ازاي أتعامل مع مريض نفسي حقيقي؟

اللي هو عنده مشكلة في كيمياء المخ، المتعرّض لأزمة...إلخ، اللي مينفعش آجي أقول له أنت مريض، أو أهينه، أو أستهزئ به، أو أتريق عليه!

طيب، أول شيء أحب أقوله وأوضحه:

اعرفي إنه مش عشان أنتِ قدرتِ تخرجي من تجربة (مش عاوزة أقول مرض نفسي، لأ، لكن تجربة، عوارض أو ظروف، ظرف نفسي معيّن مرّ عليكِ)؛ فتبقي متخيلة إنك مريتِ باكتئاب مثلًا وعالجتِ نفسك أهو من غير طبيب!

لأن أنتِ لو قعدتِ 3 أيام مكتئبة وتعبانة ونايمة في السرير ومش بتاكلي ولا بتشربي، وفي إعاقة في الحياة لمدة 3 أيام؛ إنتِ كده مش متصنفّة إن عندك مرض الاكتئاب، خدي بالك.

فكونك بعد 3 أيام خرجتِ، ده معناه إنه حصل ظرف عارض فحصل خلل في كيمياء المخ بتاعك عارضًا وخرجتِ منه.

فأنت مش مريضة نفسيًّا، بالتالي لا تتحمسي وتحاولي تقنعي حد قاعد أسبوعين فأكثر عنده الأعراض دي وتعبان واحتاج لطبيب... لا تتحمسي عليه وتستأسدي وتبقي فاكرة إن المشكلة عنده؛ لأ، ده أنتِ اللي مش عندك المشكلة!

هو عنده مشكلة من جهة إنه الخلل في كيمياء المخ حاجة مزمنة، أو حاجة مرضية استمرت معاه لفترة.

كل نوع من أنواع الأمراض النفسية احنا كناس معندناش مرض نفسي، عندنا جزء منها جوانا؛ جلد الذات موجود عندك وعند اللي عنده اضطراب...

لكن أنتِ مدركة أو أنت ممكن تقاوميها، ممكن تقعي مرة، ممكن تقدري تضبطي، في إيديكِ تتحكمي في الموضوع ده بتفكير إيجابي، لكن هو بيحتاج علاج سلوكي ودوائي علشان يقدر يعدّي المرحلة دي.

فلا تستأسدي عليه وتقولي أنا خرجت، أنا قدرت أوقف، أنا قدرت كذا!

المكتئب اللي عنده أفكار انتحارية أو أفكار بتضايقه، أنت بعد 3 أيام قلتِ لأ، أنا هقوم وأقاوم، وانتحار إيه وبتاع إيه! بعد ما كانت الدنيا سودة ونفسك تختفي من العالم وتموتي ومش عايزة تعيشي، قمتِ وعشتِ ومارستِ حياتك.

إنما اللي عنده اكتئاب مرضي مش بيقدر يعمل كده، محتاج مساعدة خارجية؛ بالتالي لا تستأسدي عليه وتقولي: لا لا لا لا، ده هو بس الأمراض النفسية دي ضعف إيمان، ده بس محتاج شوية إرادة منه وهيبقى تمام، ده هم...

لا تستأسدي على اللي قدامك!

أشفقي عليهم؛ لأن بالضبط هي زي ما نقول: آلام الحمى بتاعة الإنفلونزا بتختلف عن آلام الحمّى بتاعة الملاريا...

مضبوط؟

الاثنين حمّى، والاثنين سخونية، لكن الإنفلونزا 3 أيام وتروح، إنما حمّى الملاريا -ربنا يعافينا- بيموتوا منها!

فلا تستأسدي على اللي قدامك، ده أول شيء.

ولا تبني أحكامًا: لأ فلانة مش عيّانة، لأ عيّانة، لأ فلانة كذا...

لأ، متبنيش أحكامًا، ومتقوليش هي تقدر...

أنتِ ممكن تحمسيها، بس خدي بالك إنه أحيانًا كلمات الحماسة للي عنده اكتئاب ممكن تسببله مزيدًا من الاكتئاب، لإنه مش قادر يتفاعل معكِ، هو عاوز بس مش قادر.

طيب، تاني نصيحة:

لا تضغطي عليه يحكيلِك، مش لازم يقعد يعطيك تفاصيل، وممكن يكون مش قادر يتكلم أصلًا.

لا تعاتبي:

أنت غايب عنا، أنت مش بتقعد وسطنا، إيه يا عم واحنا مش زيك ولا إيه؟ إنتَ فاكر نفسك!

هو فاكر نفسه أسوأ إنسان في الدنيا، ومش فاكر نفسه أحسن منكم فعشان كده يعني بيتجنبكم... هو مش قادر.

أنت مش بترد ليه؟

أنت شفتِ رسالتي ومرديتيش عليَّ، إنتِ مش عارفة إيه! إنتِ مش عارفة إيه!

"هونًا ما"

طب أنا مكنتش عارفة إن عندها اكتئاب، أنا هعرف منين؟

مهو علشان كده إنتِ المفروض تبقي ذوق في سلوكياتك بصفة عامة، سواء كان اللي قدامك عنده اكتئاب ولا لأ، عشان متجيبيلوش اكتئاب ☺

يعني متفضليش تعاتبي تعاتبي تعاتبي...

"التمس لأخيكَ سبعين عذرًا"!

هي بقى هنا الأعذار، احنا لا نعرف ظروف الناس، احنا فعلًا في زمن صعب.

مرة كده عاتبتِ على خفيف لقيتِ اللي قدامِك مش قادر حتى يرد على عِتابِك، فلا تضغطي.

وتعلمي تكبّري دماغك، وتعلمي إنك تاخدي الأمور بلطف أكثر، وإنِك تعَدِّي للناس، والناس تعدي لك، علشان الحياة تستمر بطريقة أفضل.

الألفاظ اللي هي اسطمبات بتاعة:

أنت اللى عامل في نفسك كده...

مالك يا عم عامل زي اللى خارج من تربة!

والإسفاف اللي الناس بتعمله على بعض، إنهم يتريقوا أو يمسكوا واحد يسلخوه ويجلدوه، وتحلا التريقة، وكلكم عليّ ولا إيه ☺!

حتى لو اللي قدامي مش مريض معملش فيه كده حتى لا أتسبب له في مشكلة.

أصلًا ده من الدين {**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ**} [الحجرات: 11].

والله احنا لو جبنا بس سورة الحجرات ومشينا على القانون اللي فيها، الكام سلوك وخلق الموجودين في سورة الحجرات؛ المجتمع ده هينط نطة محصلتش، ولو حتى بمجرد العزم على جهاد النفس فيها، المجتمع هيقفز قفزة واسعة جدًّا، لأن احنا حالتنا صعبة أوي... ما علينا!

متتريقيش على حد، ومتسفيش على حد، خليكِ ذوق، خليكِ لطيفة.

• لو حد من المحيطين حواليك مصاب بشيء خطير، زي مثلًا اكتئاب، وجاتله أفكار انتحارية ممكن يؤذي نفسه:

ده خطر، فأنت عينك عليها، لكن لا تراقبيها مراقبة خنيقة، عينك عليها علشان تحميها والله سبحانه وتعالى الحافظ، وادعي لها طبعًا.

• لو اللي قدامك مش متقبل يروح لطبيب متزنّيش.

• ولو راحت لطبيبة نتيجة نصيحتك، أو بعد مدة وهي مكانتش عايزة تروح وبعدين اقتنعت وراحت، بلاش بقى نظام أنا نصحتك، مش أنا قلت لك؟ شفتي بقى؟ ما كنت تسمعي الكلام من الأول!

الستايل التحفة ده ☺!

يا ستي هي المريضة، مش أنت اللي مريضة، يعني عايزة تثبتي إيه؟ إن أنت شاطرة وحلوة؟ مفيش داعي!

علشان كده نصحتكم بكتاب إضاءات، علشان فيه كل النصايح التحفة دي بقى ☺...

• متتدخليش في علاقة المريض بربنا بطريقة التأنيب وطريقة: أنت مبقيتيش تيجي المسجد ليه؟ كده بقى ضعف إيمان، إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية، كل التراث اللي أنت حافظاه ده خفي شوية فيه؛ لأن اللي أنت بتعمليه أنك بتزوديه بُعد، بتزوديه ضيق، بتزوديه تعب.

لا تؤنبيه علشان هو أصلًا عمال يؤنب نفسه، أعطيه أمل في ربنا، بلاش تقعدي تتكلمي معاه الكلام اللي هو (أنت بس لو قربت من ربنا تبقى كويس، أنت أصلك لو صليت مش عارفة إيه، أنت بس لو تجاهلت الوسواس ده هتبقى ١٠٠%)!

ماشي، بس هو مش قادر يتجاهله، هو في حالة مرضية دلوقتي...

فلازم ناخد بالنا من الكلام ده.

• وبلاش الكلام الجارح، بلاش تحسسي اللي قدامك إنه مجنون، نظرات الرعب..

بلاش الكلام ده، الحاجات اللي تؤذي اللي قدامك...

مثلا حد يقول لك: أنا والله رحت لطبيبة نفسية طلع عندي اكتئاب وباخد دواء.

فتردي: ليه كده؟ ده أنت كويس وقريب من ربنا، فين الإيمان بقى؟

أهي الجملة دي قاتلة، ومفيش أي داعي لها، فكري في كلامك قبل ما تتكلميه علشان متؤذيش حد بقصد أو بدون.

دي كده شذرات، أو نقاط مهمة إنك تراعيها ملخصها: خليكِ ذوق، خلي عندك وعي...

• ممكن تقرئي لو أنت مش بتتضرري من القراءة في الأعراض، أو ازاي تساعدي اللي حواليك...

اقرئي أكثر، ممكن تاخدي دورات لو بتحبي تساعدي حد.

• بلاش يكون لك فكرة معينة وعايزة تفرضيها على غيرك فتستغلي جرأتك في إنك تفرضيها على غيرك، اللي هو لو أنتم عملتوا كده بس هتبقوا كويسين وزي الفل، ويعملوا وما يبقوش كويسين وزي الفل فتبقي آذيتيهم من حيث أردت مساعدتهم...

زي بالضبط لو أنت تعبانة، فيقال لك أنت بس لو أخدت شوية مش عارفة إيه (وصفات شعبية) هتبقي زي الفل، واسأل مجرب ومتسألش طبيب!

ولعلمكم المشايخ بتقول إن "**من تطبب ولم يُعرف بطب ضمن**"؛ يعني لو آذيتيها هتبقي في مشكلة، طالما أنت مش متخصصة في حاجة زي كده، وآذيتِ حد بأنك وصفت له وصفة غلط فلبس في الحيط، هتضمني، وممكن تخشي في وزر أو كده، فخدي بالك من القضية دي.

••

نقف عند هذا الحد، جزاكم الله خيرًا، سبحانك اللهم وبحمدك، نشهد أن لا إله إلا أنت، نستغفرك ونتوب إليك.

فهرس

مقدمة 7

تمهيد 9

هل المؤمن يمرض نفسيًا 12

هل المرض النفسي عقوبة؟ 22

لذة العمل الصالح 35

ماهو الإيمان 56

كيف يؤثر الإيمان إيجابيا في الصحة النفسية 76

الفرق بين محاسبة النفس وجلد الذات 91

يعني أيه إصرار على الذنب 101

الفرق بين المستهين بنظر الله والعاصي بجهالة 105

أسئلة مهمة عارضة في الدرس 108

المجاهرة 117

قاعدة مكاثرة المعاصي بالطاعات 121

قاعدة جامعة 124

ما لا يدرك كله لا يدرك جله 130

فروق 131
الفرق بين الكبت والصبر 133
العفو في التعامل مع الناس 171
الحب في الله والصداقة والبغض الطبعي 186
الزهد والورع 190
الفرق بين الثقة في النفس والعجب.......................... 201
الفرق بين الشعور بالإنجاز والفرح بالنفس 205
الفرق بين الكبت وضبط النفس عند الغضب 212
الفرق بين ذكر الموت عند المتدين والمكتئب 222
الصدق مع النفس 229
مسائل الشهوة 235
أهمية التكرار 269
هل الإلحاد حالة نفسية 270
نصائح عامة لمواجهة الوسواس والاكتئاب 298
متى أذهب للطبيب النفسي 311
كيف أتعامل مع مريض نفسي 319